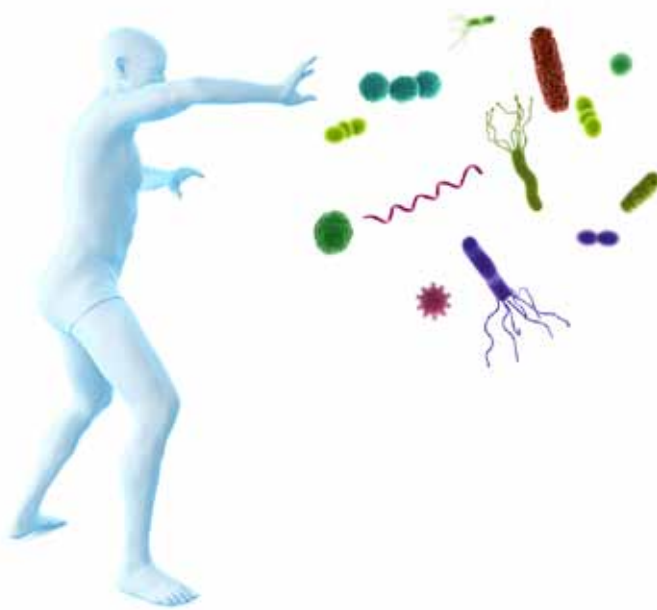


KAKO ZAGOTOVITI DOBER IMUNSKI SISTEM TUDI V TEH ČASIH



BIGSTOCK

SEDAJ, KO NAM KROJI USODO VSAKDANA PANDEMIJA KORONAVIRUSA, SE VEČKRAT VPRAŠAMO, KAJ BI PRIPOMOGLO K IZBOLJŠANJU IN BOLJŠI PRIPRAVLJENOSTI NAŠEGA IMUNSKEGA SISTEMA, KO SE BO NAŠE TELO SREČALO S COVID-19 ALI PA SE JE MORDA ŽE IN BI ŽELELI HITREJE OKREVATI. ZATO SE LJUDJE POGOSTEJE ZATEKAJO PO STROKOVNE NASVETE TUDI V LEKARNE.



Piše: Suzana Levanič, mag. farm., koncesionarka, Lekarna Zupančičeva jama, Ljubljana

Opažamo večje povpraševanje po določenih prehranskih dodatkih, kot so vitamin D, vitamin C, aminokisline, minerali cinka in selen ter ameriškega slamnika. Kako lahko povečamo pridobljeno imunsko odpornost, je bilo že dosti napisanega. V zadnjem času pa so zelo aktualne informacije o sončnem vitaminu D, ki vpliva tako na prirojeno kot na pridobljeno imunost in tudi na morebiten potek covid-19.

O VITAMINU D

Vitamin D ali tako imenovani »sončni vitamin« je posebej med vitamini, saj ga telo lahko proizvede samo, z endogeno sintezo. Vitamin se tvori v koži pod vplivom sončnih žarkov (ultravijolični žarki B). Teh je med aprilom in septembrom največ med 10. in 16. uro, ko sončni žarki potujejo navpično skozi atmosfero. V tem obdobju zadostuje za preskrbo z vitaminom D že, če del kože obraza, rok in nog izpostavimo za od 10 do

15 minut. Koža seveda ne sme biti premazana z zaščitno kremo proti soncu. Zadosten odmerek se dobi lahko tako že s krajšim sprehodom po opoldanskem soncu, brez pretiranega nezdravega sončenja. Pozimi je situacija precej drugačna, saj moramo biti izpostavljeni soncu najmanj dve uri in pol, če bi želeli doseči enako ustrezno preskrbljenost z vitaminom D. Pozimi namreč ultravijolični žarki B padajo pod kotom in potujejo skozi debelejšo plast atmosfere. Zato človek v jesensko-zimskem času pogosto ne tvori dovolj vitamina D in ga je smiselno dodajati s hrano in prehranskimi dodatki v obliki pršil, kapljic, tablet ali kapsul.

ZAKAJ JE VITAMIN D ZLASTI V JESENSKO-ZIMSKEM ČASU SMISELNO DODAJATI

Poleg izboljšanja zdravja kosti in mišic pomaga tudi zvečati naravno odpornost (prirojeno imunost), modulira delovanje pridobljene imunosti ter zelo (za 75 %) zmanjša pojavnost akutnih

respiratornih okužb pri ljudeh, ki imajo prenizek nivo holekalciferola v krvi (vit. D3 ali 25(OH)D pod 25 nmol/l). Torej lahko igra pomembno vlogo tudi pri pandemiji covid-19, tako v preventivne namene kot tudi za

VELIKA ANALIZA STANJA V SLOVENIJI JE PRIKAZALA, DA JE 80 % ODRASLIH MED NOVEMBROM IN APRILOM V POMANJKANJU VITAMINA D

blaženje poteka bolezni, kar nakazuje kar nekaj znanstvenih študij. Velika analiza stanja v Sloveniji je prikazala, da je 80 % odraslih med novembrom in aprilom v pomanjkanju vitamina D (nivo 25(OH)D je manjši od 50 nmol/l). 40 % zdravih Slovencev ima celo hud primanjkljaj vitamina D (nivo 25(OH)D je manjši od 30 nmol/l). Še bolj je to izraženo pri najstarejših, saj ima kar 84 % oskrbovancev domov starejših občanov (DSO) pozimi hudo pomanjkanje vitamina D (manj od 30 nmol/l). Rizična skupina so tudi predebeli prebivalci in kronično bolni. Zadovoljivo preskrbljenost z vitaminom D3 (holekalciferol), pridobljenim iz lanolina, lahko zagotovimo z jemanjem kapljic Plivit

D3 ali Oleovit, ki se predpisujejo na recept. Imamo pa v lekarni v prosti prodaji brez recepta še ogromno drugih prehranskih dopolnil z vitaminom D v obliki kapljic, pršil, tablet ali kapsul. V hrani ga dobimo z vnosom polnomastnega mleka, jogurta, masla, jajc in rib (lososa, tune, postrvi, sardin). Zadostna količina dnevnega odmerka vitamina D bi bila na primer pri 31 g lososa. Zaradi zagotavljanja primerne vnosa vitamina D ga skandinavski narodi dodajajo celo kot dodatek v mlečnih izdelkih, kot na primer pri nas dodatek joda v kuhinjsko sol.

KAKŠNI PA SO ZADOSTNI OZIROMA PRIPOROČENI ODMERKI VITAMINA D

Priporočeni dnevni odmerek vitamina D za zdravo odraslo osebo v zimskem času z večjo pogostnostjo respiratornih okužb je od 800 do 2000 I. E. Otroci do enega leta starosti pa potrebujejo od 400 do 1000 I. E. ter nato do 18. leta od 600 do 1000 I. E. dnevno, kar pediatri priporočajo že leta. Odraslim posameznikom, ki spadajo v rizične skupine čez celo leto priporočajo od 1000 do 2000 I. E. na dan ali od 10.000 do 14.000 I. E. na teden. Še v mesecu oktobru lahko tako jemljemo 1000 I. E. na dan, predvsem

če smo bili sicer poleti dosti v naravi, na soncu. V mesecu novembru pa so se naše zaloge iz poletja že porabile in je zato na začetku dobro jemati malo večji odmerek, 2000 I. E., za zapolnitev zaloga. Potem po enem ali dveh mesecih spet preidemo na vzdrževalni odmerek 1000 I. E. na dan. Vsekakor je to jemanje priporočljivo vsaj do aprila. Najbolj ga potrebujejo starejši, ki ne vidijo veliko sonca. Je pa treba upoštevati nekaj dejstev, da se v koži starejšega tvori manj vitamina D kot v koži mladega. Pa tudi bolj

ZA PREVENTIVO V OBDOBJU RESPIRATORNIH OKUŽB OD OKTOBRA DO APRILA SE SVETUJE DNEVNI ODMEREK VITAMINA D3 V ODMERKU OD 800 DO 2000 I. E.

kot smo debeli, več vitamina D je treba vzeti. Za malo debele, kjer je ITM večji od 25 kg/m², so potrebne dvojne doze, za zelo debele ljudi z ITM nad 30 pa je potreben trojni odmerek (od 3000 do 4000 I. E.), ker se vitamin D skladišči v maščobnem tkivu. Ko je ta v maščobnem tkivu, ne moremo do njega, na razpolago je le vitamin D v krvi, ko kroži in je na voljo celicam. Dobro ga je zato zaužiti

D3 SOLAR VIT

PRO IMMUN



D3 Solarvit Pro Immun

Prehransko dopolnilo s sladilom

Visok odmerek naravnega vitamina D3 v majhni tableti

- » tableta vsebuje **1000 IE (25 µg)** vitamina D3
- » tablete so prijetnega okusa
- » tableto lahko zgrizete, jo raztopite z lizanjem ali užijete celo
- » priročno dvomesečno pakiranje (60 tablet)

Vitamin D **prispeva k delovanju imunskega sistema in mišic**, ima vlogo pri delitvi celic, ter **prispeva k ohranjanju zdravih kosti in zob**.

Primereno tudi za osebe z glutensko in laktozno intoleranco ali dieto brez kvasa, saj so brez glutena in ne vsebujejo laktoze, želatine, kvasa ali konzervansov.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

www.stada.si

STADA

zjutraj ob obroku. Torej če povzamem, za preventivo v obdobju respiratornih okužb od oktobra do aprila se svetuje dnevni odmerek vitamina D3 v odmerku od 800 do 2000 I. E., pri visoko ogroženih skupinah in hkrati z visokim tveganjem za višjo obolevnost in smrtnost zaradi covid-19 se v vseh letnih časih svetuje vnos v odmerkih od 1000 do 2000 I. E. na dan ali od 10.000 do 14.000 I. E. na teden.

Pri posameznikih, obolelih z okužbo SARS-CoV-2, ki pa prej niso prejeli vitamina D, se svetujejo višje začetne doze, in sicer 4 dni po 14.000 I. E., nato pa 2000 I. E. na dan. Enako velja

za predoziranje in pojav stranskih učinkov, razen pri znanih bolnikih z granulomatozami, kot so tuberkuloza, sarkoidoza, lepra, kakor tudi pri onkoloških bolnikih. V teh primerih sta potrebna večja previdnost in posvet s svojim zdravnikom specialistom. Najpogostejši stranski učinek pa je hiperkalcemija in povečana tvorba ledvičnih kamnov.

Ob dokaj dobro dokazanih pozitivnih učinkih vitamina D na potek okužbe in bolezen covid-19 pa se dnevno srečujemo tudi z vprašanji o morebitnih pozitivnih učinkih tudi drugih pogosto uporabljenih učinkovih pri preprečevanju in zdravljenju pogostih infektivnih stanj. Zanesljivih dokazov za zdaj ni, prav tako pa ni poročil o škodljivosti. Najpogosteje omenjamo aminokislinske dodatke, mineral cink in preparate ameriškega slamnika.

O AMINOKISLINAH

V zadnjem času se v vitaminsko-mineralne pripravke vse več dodaja tudi aminokislina. Na splošno velja, da imajo ključno vlogo pri uravnavanju imunskega odziva. Te so se pokazale kot zelo uspešne pri zaustavitvi samega prehladnega obolenja oziroma vnetij na začetku razvoja bolezni. Aminokislina so aktivne na različnih nivojih imunskega

sistema od tega, da prispevajo k tvorbi protiteles (imunoglobulinov), spodbujajo tvorbo limfocitov, povečujejo učinkovitost celic požiralk (fagocitov) pri imunski obrambi, delujejo stabilizacijsko na sluznico črevesja itd. Znanih je osem esencialnih aminokislin, ki jih telo samo ne more sintetizirati in jih je zato treba vnesti s hrano. To so levosučne strukture, kot so L-levcin, L-valin, L-izolevcin, L-lizin, L-fenilalanin, L-treonin, L-metionin, L-triptofan. Poznane so kot del beljakovinske hrane. V novejšem času uživamo tudi tako imenovana novodobna superživila, kot so maka, semena čija, jagode asaj, ječmenova in pšenična trava, alge spirulina, ki prav tako vsebujejo dosti omenjenih aminokislin. Imamo pa tudi neesencialne

OB INTENZIVNEM IMUNSKEM ODZIVU SE MOČNO POVEČAJO POTREBE PO AMINOKISLINAH. SEVEDA JE V PRVI VRSTI PRIPOROČLJIVO UŽIVANJE RAZNOVRSTNE PREHRANE

tudi za resneje bolne, še posebej če jim izmerijo suboptimalne vrednosti vitamina D (25(OH)D3 pod 75 nmol/L).

Varen dnevni odmerek za odrasle je tudi do 4000 I. E. dnevno. Neaktivna oblika vitamina D ima namreč široko terapevtsko okno, zato ni nevarnosti

aminokislina, ki jih lahko naše celice same sintetizirajo, kot so glutamin, cistein, glicin, arginin, alanin, aspartat, asparagin, glutamat, prolin, serin, tirozin. Ob intenzivnem imunskem odzivu se močno povečajo potrebe po aminokislinah. Seveda je v prvi vrsti priporočljivo uživanje raznovrstne prehrane, a v obdobjih povečanih potreb organizma po aminokislinah, vitaminih in mineralih svetujemo v lekarnah uživanje prehranskih dopolnil z ustrezno sestavo omenjenih. Glavne aminokislina, ki so v sestavi prehranskih dopolnil, so glutamin, glicin, cistein, arginin, lizin, metionin, taurin. Dobro je, da imajo L-strukturo aminokislin, kar je enako naravni v telesu. Jemanje aminokislin priporočamo ljudem v obdobju akutnih prehladnih obolenj in okužb dihal, pa tudi športnikom, oslabelem starostnikom, otrokom, nosečnicam in doječim mamam ter v času shujševalnih diet in poškodb. Zagotavljajo hitro okrepitev in močno pospešijo regeneracijo. Priporočeno je jemanje 1x na dan, najbolje zjutraj



ob obroku. Če pogledamo koristnost posamezne aminokisline, na primer arginin se s pridom uporablja pri pooperativnih kirurških pacientih, L-lizin pa kaže pozitiven učinek pri ljudeh, okuženih z virusom herpesa simpleksa.

O AMERIŠKEM SLAMNIKU

Učinkovine rastlinskega porekla, kot je ameriški slamnik ali echinacea, svetujemo za povečanje odpornosti organizma, tako za preventivo pred prehladi kot za kurativo. Zdravila z izvlečkom ameriškega slamnika imunski sistem spodbujajo s povečano dejavnostjo nekaterih belih krvnih celic. Dokazano je protivirusno delovanje na viruse gripe (influenca A, B), herpesa (herpes simpleks), koronavirus in virus respiratornega sinicijskega virusa. V študiji 7-mesečnega jemanja se je uporaba antibiotikov zmanjšala kar za 25 %. Pri dolgotrajni terapiji so potrebne vmesne prekinitev. Biti pa moramo pozorni tudi na sočasno jemanje drugih zdravil, ki lahko sprožijo pojav neželenih stranskih učinkov zdravil.

CINK JE MINERAL, KI ZAVIRA RAZMNOŽEVANJE VIRUSOV IN NJIHOVO PRITRJEVANJE NA NOSNO-ŽRELNO SLUZNICO, ZA KAR GA SEVEDA S PRIDOM UPORABLJAMO V FARMACEVTSKI INDUSTRIJI IN UKREPANJU PROTI PREHLADNIM BOLENJEM.

O CINKU

Cink je mineral, ki zavira razmnoževanje virusov in njihovo pritrjevanje na nosno-žrelno sluznico, za kar ga seveda s pridom uporabljamo v farmacevtski industriji in ukrepanju proti prehladnim obolenjem. Ima protivnetno delovanje, protivirusno in imunomodulatorno ter zmanjšuje pojav sekundarne bakterijske okužbe. Dokazano je, da lahko na primer zmanjša trajanje prehlada za 1,65 dneva. Za vpliv na potek bolezni covid-19 pa trenutno še ni jasnih kliničnih dokazov, čeprav poteka kar nekaj kliničnih preizkušanj. Vendar lekarnarji pogosto slišimo

iz prakse, da pacienti, ki jemljejo te prehranske dodatke že nekaj časa, pohvalijo pozitivne učinke cinka. Priporočen dnevni vnos je 10 mg/dan. Mogoče je treba opozoriti na možne neželene učinke, kot so slabost, trebušne bolečine, prebavne motnje in neprijeten okus v ustih.

ZAKLJUČEK

Zagotovo se je vsem okužbam in covid bolje izogniti s preventivnimi varnostnimi ukrepi. To so ustrezna higiena rok in površin ter uporabljenih predmetov (temeljito umivanje in razkuževanje), nošenje ustreznih mask (kirurških mask ali mask FFP2, ne pralnih iz blaga) ter vzdrževanje ustrezne razdalje med ljudmi (od 1,5 do 2 m). Odveč ni tudi drugačna skrb za lastno zdravje, kot je ne nazadnje v teh zimskih mesecih tudi ustrezna higiena nosne, ustne in žrelne sluznice, kjer so mesta prvih vdorov virusov in bakterij. Tudi uporaba pomožnih zdravilnih sredstev in prehranskih dodatkov bolj koristi kot škodi. Seveda po zdravi pameti in po posvetu s strokovnjakom v lekarni.



aminoplus[®] immun

Aminoplus[®] immun je prehransko dopolnilo z izbrano kombinacijo aminokislin, vitaminov in mineralov.

- ➔ Vitamini C, B₆, B₁₂ ter cink, baker in selen imajo vlogo pri delovanju imunskega sistema.
- ➔ Vitamini C, riboflavin (vitamin B₂), B₆, B₁₂ ter folna kislina in magnezij prispevajo k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.



brez laktoze



brez fruktoze



brez glutena



tudi za vegetarijance



7 ali 30 vrečk



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav življenjski slog.

Pomembno opozorilo: Tega prehranskega dopolnila ne smejo uporabljati osebe s cirozo jeter in osebe, ki so utrpeli srčni infarkt. Izdelek ni primeren za nosečnice, doječe matere ter otroke in mladostnike, mlajše od 18 let. Izdelek je primeren za uporabo le pri zdravih odraslih osebah.

STADA

Kyberg[®] vital



Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.