

## Irische Forscher sind sich einig: Vitamin D kann die Resistenz gegen Infektionen der Atemwege (einschließlich Corona) erhöhen

*Vitamin D kann eine entscheidende Rolle im Kampf gegen COVID-19 spielen und die Resistenz einer Person gegen Infektionen der Atemwege erhöhen, wie Forscher am Trinity College Dublin kürzlich bekannt gaben.*

Die Ergebnisse stammen von Forschern der irischen Längsschnittstudie über das Altern (TILDA) am Trinity College.

Vitamin D wird in der Haut produziert, indem der Körper nur 10-15 Minuten pro Tag Sonne ausgesetzt wird. Durch das aktuelle Kokonieren, das Zurückziehen durch die Corona bedingte Lage, wie es in der irischen Studie heißt, erfahren vor allem die älteren Menschen einen sehr risikoreichen Mangel. Andere Personen, die in die Hochrisikokategorie fallen, sind Personen, die übergewichtig oder körperlich inaktiv sind. Weiter auch Personen mit Asthma oder chronischen Lungenerkrankungen.

TILDA-Forscher haben festgestellt, dass die tägliche Aufnahme des Vitamins in ganz Irland unzureichend ist.

Einige der wichtigsten Ergebnisse von TILDA sind:

- 47 Prozent aller Erwachsenen über 85 sind im Winter mangelhaft
- Schätzungen zufolge sind 27 % der Erwachsenen über 70, die „kokonieren“, mangelhaft
- Jeder achte Erwachsene über 50 ist das ganze Jahr über mangelhaft
- Nur 4 Prozent der Männer und 15 Prozent der Frauen nehmen ein Vitamin-D-Präparat ein

Professor Rose Anne Kenny, Principal Investigator von TILDA, sagte:

*„Wir haben Hinweise darauf, dass Vitamin D eine Rolle bei der Vorbeugung von Brustinfektionen spielt, insbesondere bei älteren Erwachsenen mit niedrigem Spiegel. In einer Studie reduzierte Vitamin D das Risiko von Brustinfektionen bei Menschen, die Nahrungsergänzungsmittel einnahmen, auf die Hälfte.“*

### Und weiter:

*„Obwohl wir nicht genau wissen, welche Rolle Vitamin D bei COVID-Infektionen spielt, sollten die Kokon- und anderen Risikogruppen angesichts seiner umfassenderen Auswirkungen auf die Verbesserung der Immunantworten und eindeutiger Beweise für die Gesundheit von Knochen und Muskeln sicherstellen, dass sie eine ausreichende Aufnahme von Vitamin D haben.“*



Bildquelle: Pixabay.de

Dr. Eamon Laird, wissenschaftlicher Mitarbeiter in der medizinischen Gerontologie und Mitautor des Berichts, sagte:

*„Diese Ergebnisse zeigen, dass unsere älteren Erwachsenen einen hohen Vitamin-D-Mangel aufweisen, der sich erheblich negativ auf ihre Immunantwort auf Infektionen auswirken kann.“*

Auch ein modernes Solarium mit Röhren, welches das Lichtspektrum der Sonne nachahmen, kann das wichtige Vitamin D liefern. Ein guter Grund, die Solarien ab dem 04. Mai 2020 wieder öffnen zu lassen!

### Quellen:

<https://www.independent.ie/irish-news/vitamin-d-can-boost-resistance-to-respiratory-infection-including-coronavirus-irish-researchers-39100163.html>

<https://www.edinburghlive.co.uk/news/edinburgh-news/take-vitamin-d-says-government-18072572>