

Nyhedsbrev

6. maj 2020

Svær Covid-19 sygdom kan forebygges

Men vi hører ikke om det

”Immunitet! Jamen det kommer da af sig selv.”
Gør det?

Nu er vi efterhånden så langt inde i coronakrisen, at de første seriøse, videnskabelige resultater begynder at vise sig, og da ikke andre gør det, så vil Vitalrådet søge at udbrede kendskabet til disse.

”Bare smid folk i vandet. De svømmer af sig selv”.

En tåbelig påstand. Man ved jo godt, at chancerne for at overleve en tur i vandet øges, hvis man har lært at svømme.

Men det er i realiteten det, som myndighederne siger, nu da de er ved at åbne landet, hvor der stadig er coronavirus i omløb.

Man smider folk ud i øget viruseksponering, for så mener man, at vi helt automatisk får opbygget immunitet.

Jamen det er da også rigtigt, hvis man ved, at folk kan forsvare sig, altså har et velfungerende immunforsvar.

Uden det, er man chanceløs.

Myndighederne ved godt, at der er store grupper i befolkningen, som har et nedsat immunforsvar. Og alligevel skal vi alle sammen blot sidde med hænderne i skødet uden at gøre noget, mens vi venter på en vaccine, der står som den frelsende engel i horisonten. En vaccine kan være udmærket, men for det første går der mindst et år, før vi har den, og for det andet kan en vaccine aldrig følge med en virus i de mange mutationer, som gør dens immunprofil så varieret, at en vaccine hurtigt forældes, som vi ser det med influenzavaccine. Det eneste, der kan følge med en virus' mutationer med et adækvat immunrespons, er et velfungerende immunforsvar i det enkelte menneske.

Trods viden om, at mange mennesker har et nedsat immunforsvar, har vi i de måneder, som coronakrisen har varet, ikke én eneste gang hørt myndighederne give befolkningen råd om, hvordan man kan optimere sit immunforsvar.

Hvis befolkningen har et grundlæggende stærkt immunforsvar, så vil en virus gøre mindre skade, da de enkelte sygdomsforløb vil blive mildere.

Man bliver stadig smittet og måske også syg, men man behøver ikke dø af den.

Lad os starte med det helt simple, Vitamin D₃.

Det er helt tydeligt, at Covid-19 sygdommen er massivt overrepræsenteret på den nordlige halvkugle. Præcist som den årlige influenza-epidemi, som hærger på den nordlige halvkugle i netop december til marts, hvorimod den hærger på den sydlige halvkugle fra august til oktober – og hvorfor nu det?

Det takker vi Solen for. Den står højt på himlen om sommeren og oplader vore D-vitamin-depoter, så vi står med et stærkt immunforsvar fra juni til november og naturligvis omvendt på den sydlige halvkugle. Vi får aldrig influenza i juli-august.

Et andet indicium er, at ældre er i særlig risiko. Ældre mennesker har oftere et meget lavt niveau af D-vitamin i blodet, da de ikke kommer så meget ud i solen.

Et tredje indicium er, at overvægtige er i særlig risiko. D-vitamin ophobes i fedtvævet, hvor det ikke gør nytte for immunforsvaret. Overvægtige skal derfor have betydeligt større dosis D-vitamin for at opnå samme blod-koncentration som slanke.

Et fjerde indicium er, at sygdommen er overrepræsenteret hos indvandrere, som ofte har svær D-vitaminmangel. Dels har de fleste indvandrere mørk hud, som tillader mindre passage af sollys, og dels er mange indvandrerkvinder tildækkede, også om sommeren, hvor man skal hente sin årlige D-vitamin-dosis.

Et femte indicium er, at diabetikere også er en særlig risikogruppe. Dels har diabetikere ofte et nedsat immunforsvar, og dels får mange diabetikere kolesterolsænkende medicin. Hvis man mangler kolesterol, kan man ikke danne D-vitamin, selv om solen skinner nok så meget.

En lødige kost med grønne grøntsager er også vigtig, idet disse indeholder magnesium, som er en forudsætning for at aktivere vitamin-D. Magnesium indgår 4 steder i såvel syntese som aktivering og deaktivering af vitamin D, så uden magnesium er vitamin D ineffektiv.

Hvis man kombinerer disse indicier med solid dokumentation for, at vitamin D₃ er afgørende for et velfungerende immunforsvar, er der ikke langt til at foreslå en solid dosis vitamin D₃ for at optimere et nødlidende immunforsvar hos specielt indvandrere, diabetikere, ældre og overvægtige.

Tidligere var man nervøs for at overdosere D-vitamin, men det har vist sig grundløst. Der skal ekstremt høje doser til igennem længere tid, før der er nogen risiko. Tidligere troede man også, at det var tilstrækkeligt med et D-vitamin-niveau på 50nmol/l i blodet, men det er for lavt.

Hvis man vil være sikker på, at D-vitamin-niveauet er tilstrækkeligt til et optimalt immunforsvar, så skal det ligge på 75 – 150 nmol/l.

Dette nyhedsbrev er det første om nogle af de faktorer i vort miljø, natur, omgivelser og kost, som kan optimere vort immunforsvar og dermed reducere risikoen for alvorlig Covid-19 sygdom.

Det næste omhandler den nyeste forskning om selen og Covid-19 sygdom.

Pas på dig selv og andre!

Claus Hancke
Speciallæge i almen medicin

Litt:

- Hewison M. Vitamin D and innate and adaptive immunity. *Vitam Horm*, 2011; vol 86:23-62.
- Gombart AF, Pierre A, Maggini S. A Review of Micronutrients and the Immune System-Working in Harmony to Reduce the Risk of Infection. *Nutrients*. 2020 Jan 16;12(1).
- Schwalfenberg GK. A review of the critical role of vitamin D in the functioning of the immune system and the clinical implications of vitamin D deficiency. *Mol Nutr Food Res*. 2011 Jan;55(1):96-108.
- Dancer RC, Parekh D, Lax S, D'Souza V, Zheng S1, Bassford CR, et al. Vitamin D deficiency contributes directly to the acute respiratory distress syndrome (ARDS). *Thorax*. 2015 Jul;70(7):617-24.
- Urashima M, Segawa T, Okazaki M, et al. Randomized trial of vitamin D supplementation to prevent seasonal influenza A in schoolchildren. *Am J Clin Nutr*. 2010 May;91(5):1255-60.
- Sabetta JR, DePetrillo P, Cipriani RJ, Smardin J, Burns LA, Landry ML. Serum 25-hydroxyvitamin d and the incidence of acute viral respiratory tract infections in healthy adults. *PLoS One*. 2010 Jun 14;5(6):e11088.
- Uwitonze AM, Razzaque MS. Role of Magnesium in Vitamin D Activation and Function. *J Am Osteopath Assoc*. 2018 Mar 1;118(3):181-189.
- Valint S. Vitamin D and Obesity. *Nutrients*. 2013 Mar; 5(3): 949–956.
- McCartney DM, Byrne DG. Optimisation of Vitamin D Status for Enhanced Immuno-protection Against Covid-19. *Ir Med J*. 2020 Apr 3;113(4):58.
- Grant WB, Lahore H, McDonnell SL, Baggerly CA, French CB, Aliano JL, Bhattoa HP. Evidence that Vitamin D Supplementation Could Reduce Risk of Influenza and COVID-19 Infections and Deaths. *Nutrients*. 2020 Apr 2;12(4). pii: E988.
- Aldridge RA, Lewer D, Beale S, et al. Seasonality and immunity to laboratory-confirmed seasonal coronaviruses (HCoV-NL63, HCoV-OC43, and HCoV-229E): results from the Flu Watch cohort study 30 March 2020.
- McCullough PJ, Lehrer DS, Amend J. Daily oral dosing of vitamin D3 using 5000 TO 50,000 international units a day in long-term hospitalized patients: Insights from a seven year experience. *J Steroid Biochem Mol Biol*. 2019 May;189:228-239.