



Sporočilo št. 7

26. 03. 2020

Kategorija: laična javnost

Skupina: prehranska dopolnila

Naslov: Vloga vitamina C pri preprečevanju in zdravljenju bolezni COVID-19

Znanstvena osnova: V času pandemije bolezni COVID-19, povzročene z novim koronavirusom, mnogi uporabniki posegajo po večjih odmerkih vitamina C (od 200 mg do 2 grama dnevno). Vitamin C ali askorbinska kislina je vitamin in antioksidant, ki je nujno potreben v različnih fizioloških mehanizmih v telesu. Povezan je predvsem s krvožiljem in s krepitvijo imunskega sistema ter naj bi zmanjšal čas in resnost bolezenskih znakov pri običajnem prehladu in gripi. Od leta 1970, ko je Nobelov nagrajenec Linus Pauling napisal knjigo o vlogi vitamina C pri prehladu, so naredili veliko različnih znanstvenih in kliničnih raziskav, ki pa ne dajejo enoznačnih rezultatov glede vloge vitamina C pri prehladnih obolenjih. V pregledni raziskavi, objavljeni leta 2013, so primerjali rezultate 29 kliničnih raziskav, ki so zajele skupno 11.000 ljudi. Ugotovili so, da vsakodnevno preventivno jemanje 200 miligramov ali več vitamina C zmanjša pojavnost prehladnih obolenj za zgolj 3 %, v primerjavi s placebom. Po drugi strani pa so ugotovili, da je bilo trajanje prehlada pri ljudeh, ki so ob začetku obolenja že jemali vitamina C, krajše kot pri ljudeh, ki so ob začetku obolenja jemali placebo. Pri odraslih se je trajanje prehlada skrajšalo za 8 %, pri otrocih pa za 14 %.

Vitamin C je vodotopen, zato se višek izloči iz organizma z urinom. Paziti je potrebno, da uporabniki ob večjih odmerkih vitamina C pijejo dovolj tekočine, visokim odmerkom (nad 1000 miligramov) pa se morajo izogibati bolniki z uratnimi ledvičnimi kamni, bolniki s kronično slabšim delovanjem ledvic, predvsem tisti, ki so na hemodializi, in posamezniki, ki imajo manjše delovanja encima glukoza-6-fosfat-dehidrogenaza. Jemanju visokih odmerkov vitamina C se morajo izogibati tudi vsi bolniki z rakom, ki se zdravijo s kemoterapijo ali obsevanjem.

14. februarja 2020 so v mestu Vuhan v bolnišnici Zongnan pričeli z obširno klinično raziskavo, v katero so vključili 140 bolnikov, ki so jim diagnosticirali pljučnico,

povezano z okužbo s koronavirusom SARS-CoV-2. Bolnikom so v infuzijo dodajali zelo visoke odmerke vitamina C (24 gramov dnevno). Raziskava še ni končana, a predhodni rezultati niso pokazali bistvenih razlik med skupino bolnikov, ki je prejela vitamin C, in skupino, ki je dobila placebo.

Mnenje: Jemanje vitamina C v obliki tablet, kapsul, praškov ali tekočine v odmerkih do 200 mg dnevno je smiselno predvsem pri pomanjkljivi prehrani in kot preventiva pred običajnimi prehladnimi obolenji, predvsem v zimskem času. Ko bolezen nastopi, vitamin C nima bistvenega vpliva na potek trajanja bolezni in izraznost simptomov. Kakršnokoli jemanje vitamina C v oblikah, ki niso namenjena peroralni uporabi, in jemanje odmerkov večjih od 1000 miligramov dnevno odsvetujemo. Visoki odmerki vitamina C lahko povzročajo interakcije z zdravili, tudi tistimi, ki se uporabljajo za zdravljenje COVID-19, kar je dodaten razlog za upoštevanje priporočenih dnevnih odmerkov. Menimo, da vitamin C bistveno ne vpliva na zdravljenje bolezni COVID-19, spremljali pa bomo potek klinične raziskave, ki poteka na Kitajskem (BŠ, TB, MA, LK, IL, ML).

Vir:

1. Grosso G, Bei R, Mistretta A et al (2013). Effects of vitamin C on health: A review of evidence. *Frontiers in Bioscience* 18: 1017-1029.
 2. Hemila H, Chalker E. (2013). Vitamin C for preventing and treating the common cold. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2013, 1: CD000980,
 3. [ClinicalTrials.gov NCT: 04264533](https://clinicaltrials.gov/ct2/show/study/NCT04264533)
-