

ERNÄHRUNG IM FOKUS

INSTA POST #11

Instagram: sporternaehrung.tirol



SPORT
ERNÄHRUNG
TIROL INNSBRUCK

VITAMIN D & COVID-19

Die Bedeutung von Vitamin D für SportlerInnen haben wir euch bereits in einem Post zu Beginn des Jahres aufgezeigt. Aufgrund der aktuellen Situation wollen wir euch erneut darauf hinweisen, dass Vitamin D eine besondere Aufmerksamkeit verdient hat.

Bevor du diesen Beitrag jedoch liest, würden wir dir empfehlen den Post #02 über die Basics von Vitamin D nochmals in Erinnerung zu rufen und den Post dazu nochmals zu lesen.

Eine aktuelle Studie zeigte, dass das Risiko an SARS CoV-2 zu erkranken durch einen guten Vitamin D-Status verringert werden kann. Bei einem Vitamin D-Mangel liegt die Infektionsrate mit SARS-CoV-2 um 54% höher im Vergleich zu Personen mit optimalem Vitamin D-Status. Je niedriger der Vitamin D-Status, umso höher die Infektionsrate mit SARS-CoV-2 (Kaufman et al. (2020). SARS-CoV-2 positivity rates associated with circulating 25-hydroxyvitamin D levels.). Daher könnte Vitamin D zur Verringerung des Risikos einer SARS-CoV-2 Infektion und der COVID-19-Krankheit beitragen. Generell gilt jedoch, dass die bisherigen Studienergebnisse eine zum Teil starke Korrelation zwischen Vitamin D Status und Erkrankungsrisiko/verlauf zeigen, eine Kausalität ist damit aber nicht bewiesen. Auch wenn es noch weiterer Forschung bedarf, weisen diese Ergebnisse auf die Bedeutsamkeit von Vitamin D hin.

Die Empfehlungen für eine Supplementierung sind weltweit unterschiedlich. In Österreich sowie in Deutschland und in der Schweiz werden 20µg pro Tag bzw. 800 IE empfohlen, um eine optimale Vitamin D-Versorgung zu erreichen (Hinweis: 1 IE = 0,025µg).

Um diesen Tagesbedarf zu decken kann eine Supplementierung erforderlich sein, vor allem bei nicht ausreichender Sonnenexposition in den Wintermonaten. Informationen über deinen derzeitigen Vitamin D-Status, verrät dir die Bestimmung von 25(OH)D im Serum. Ein Laborbefund schafft dir Klarheit. Beachten solltest du auf alle Fälle, dass eine Dosierung von 100µg/d bzw. 4.000 IE/d keinesfalls überschritten werden soll.