

Welche Vitalstoffe könnten bei COVID-19-Infektionen eine Rolle spielen?

Britische Wissenschaftler haben eine Übersicht zu möglichen Mikronährstoffen erstellt, die im Zusammenhang mit COVID-19-Infektionen von Bedeutung sein könnten. Dabei betrachteten sie vor allem Risikogruppen für schwere Infektionsverläufe, da insbesondere diese Menschen aufgrund von Vorerkrankungen oder medikamentöser Therapien häufiger einen Vitalstoff- bzw. Mikronährstoffmangel aufweisen.

Die Wissenschaftler kamen zu dem Ergebnis, dass die **Vitamine A, C, D** und **E** auch in diesem Zusammenhang bedeutende Vitalstoffe sind. Darüber hinaus schrieben sie den Spurenelementen **Selen** und **Zink** eine übergeordnete Rolle für die Funktion des Immunsystems zu. Demnach könnte schon die Verbesserung nicht optimaler Konzentrationen dieser Mikronährstoffe im Blut das Risiko für COVID-19-Infektionen senken.

Daraus lässt sich schlussfolgern, dass eine ausreichende Zufuhr und ein optimaler Versorgungsstatus der für das Immunsystem relevanten Vitalstoffe das Risiko für COVID-19-Infektionen und schwere Verläufe insbesondere von Risikogruppen senken könnte.

Hinweis zum Versorgungszustand von Vitamin D (Nationale Verzehrsstudie II 2008)

In der Altersgruppe ab dem 19. Lj. erreichen über die normale Ernährung 0 % der Frauen und Männer die Zufuhr-Empfehlung, weshalb den am schlechtesten versorgten circa 19,2 µg Vitamin D pro Tag fehlen. (DGE-Empfehlung: 20 µg/Tag)

Hinweis zum Versorgungszustand von Vitamin E (Nationale Verzehrsstudie II 2008)

In der Altersgruppe vom 19. - 80. Lj. erreichen nur circa 50 % der Frauen und Männer die Zufuhr-Empfehlung. Den am schlechtesten versorgten Männern fehlen durchschnittlich circa 7 mg Vitamin E täglich, den Frauen fehlen entsprechend circa 6 mg am Tag.

(DGE-Empfehlungen: m. 19. - 24. Lj. 15 mg/Tag, m. 25. - 50. Lj. 14 mg/Tag, m. 51. - 64. Lj. 13 mg/Tag, m. 65 > Lj. 12 mg/Tag, w. 19. - 64. Lj. 12 mg/Tag, w. 65 > Lj. 11 mg/Tag).

McAuliffe S, Ray S, Fallon E, et al.

Dietary micronutrients in the wake of COVID-19: an appraisal of evidence with a focus on high-risk groups and preventative healthcare.

BMJ Nutrition, Prevention & Health 6/2020

Zurück zur Übersicht