

Több mint vitamin?

Amit tudnod kell a D-vitaminról

Nádor-Virág Anikó 2013. 10. 11. (XVII/41)



Tetszik 49



Túladagolható-e a D-vitamin? Tényleg megelőzi a rákos megbetegedéseket? Most akkor hormon vagy vitamin? Mire elég a napozás? A D-vitaminról beszélgettünk Tihanyi András dietetikussal, aki magyar viszonylatban mondhatni korát megelőzve hangsúlyozta a vitamin új ajánlásait.



A D-vitamin-hiányról a nagy többségnek még az angolkór jut eszébe: Anglia, köd, napfényhiány, deformálódott csontok. Ám a D-vitamin szerepe mára már túlmutat ezen. Jó, ha tudjuk: ma már külön kérhetjük, hogy vérképünkben a D-vitamin szintjét is mutassák ki. Röviden felsorolná azokat a területeket, ahol a D-vitamin-hiálynak szerepe lehet?

– A D-vitamin- és a kalciumpótlás kombinációja lelassíthatja, gátolhatja a csonttömegvesztést, sportolók esetében a megfelelő bevitel valószínűleg mérsékelheti a fáradásos törések kockázatát. A vérképzésre, sejtproliferációra és -differenciációra (nagyon egyszerűen:

sejtosztódásra, -érésre) is befolyása van, csökkentheti az emlő-, a vastagbél- és a prosztata daganatok kialakulásának a kockázatát. Más rosszindulatú daganatok sejteinek osztódására és áttéteinek kialakulására is gátló hatása lehet. Ugyanakkor ez a hatás még részben vitatott. Pikkelysömörben rokon vegyülete külsőleg kerülhet alkalmazásra, a megfelelő ellátottság pedig olyan autoimmun betegségek létrejöttének kockázatát is mérsékelheti még, mint az 1-es típusú cukorbetegség vagy a szklerózis multiplex.



A vércukorszint szabályozásában is szerepet játszik, a 2-es típusú cukorbetegség létrejöttét is gátolhatja. Hiányában az artériák fala is károsodhat. A D-vitamin-hiány közvetlenül hozzájárul a szívelégtelenség kialakulásához, súlyosbodásához, valamint az influenzafertőzések gyakoribbá válását is

eredményezheti a védekezőképesség gyengülésének következtében.

Ez év tavaszán a D-vitamin-hiány a patikákra volt jellemző, a vevők ugyanis szinte pánikszerűen megrohanták őket. Az információ átütötte az orvosi társadalmat. Ön már 2008-ban hangsúlyozta a D-vitamin szerepét. A „Teljesítményfokozó sporttáplálkozás” c. szakkönyvében elsőként írt róla. Öt év nagyon nagy idő. Volt aki szélsőségesnek tekintette mindeközben?

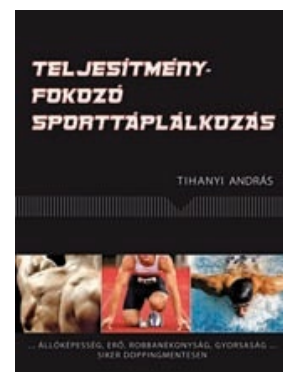
– Már 2002-ben is voltak olyan hazai szakmai hangok, amelyek a jelenleg ajánlottnál alacsonyabb, de az akkor elfogadottnál magasabb pótlást javasoltak az őszi-téli időszakra. Nem volt tehát előzmény nélküli, hogy a sportolók D-vitamin pótlásának fontosságára felhívtam a figyelmet. Akkoriban több nemzetközi publikációban is felvetették a D-vitamin (pontosabban D-vitamin termék, metabolit) szintjének normalizálásával elérhető teljesítményfokozás lehetőségét. Érdektelenséget és tehetetlenséget tapasztaltam leginkább, ami azért is volt számomra meglepő, mivel válogatott és olimpikon sportolókról volt szó. Sajnos nem tudtam elérni sem a szintmérést, sem a kiegészítésre adandó jóváhagyást. Néhány sportorvosnak felvettem, hogy legalább olvassák át az említett tanulmányokat, de ezen a téren is zárt kapukat döngtettem. 2013. végére a helyzet nem sokat változott, viszont már van mire hivatkoznunk a sportolókkal végzett dietetikusi munka során.

A D-vitamin dózisának megemelése szerencsétlenül egybeesik a szélsőségesebb megadózisos vitaminozás terjedésével. Tud érveket mondani, hogy a körülbelül 400 nemzetközi egységről 1500-4000 egységre megemelt D-vitamin ajánlás miért nem az?

– A D-vitamin-szükséglet (amelynek értéke a helyi szakértők eltérő nézetei miatt nem teljesen egységes a világ különböző országaiban) emelését számtalan vizsgálat és komoly nemzetközi szakmai vita előzte meg. Hasonló vizsgálatok folyamatosan készülnek, ezek jelenleg nem teszik indokolttá például a nagy dózisú C-vitamin bevitelt. Meggyőző érveket ez ellen nem lehet mondani, ez inkább hiedelmek kérdése a megfelelő háttértudással nem rendelkező érdeklődőknél. Amit ma kijelenthetünk: a D-vitamin-hiány rendkívül elterjedt probléma világszerte, ennek megszüntetése egyéni és közösségi érdek is.

Régi nézet, hogy a D-vitamin túlادagolható, mivel zsírban oldódik, ezért raktározódik a zsírszövetben. Ezt hogyan kell most értelmezni?

– Nagyon leegyszerűsítve és pongyolán fogalmazva, szervezetünkben az inaktívnak tekinthető D3-vitamin pótlásával egy inaktívnak tekinthető vegyület, a 25(OH)D3 szintjét emeljük meg. Napfény hatására rövid idő alatt 10-20 000 NE D3-vitamin is képződhet szervezetünkben, ami jóval nagyobb mennyiség, mint a felnőtt embereknek kiegészítésre ajánlott napi 1500-2000-4000 NE D3-vitamin. Testünk tehát alkalmazkodott a pótlásként korábban nagy mennyiségűnek tekintett D-vitamin kezeléséhez. Ez természetesen nem jelenti azt, hogy orvosi javaslat, egészségi állapot figyelembevételével bárki bármilyen mennyiségben kockázatok nélkül beveheti ezt az anyagot. Számos gyógyszerrel kölcsönhatásba léphet (véralvadást gátló gyógyszerekkel is), és léteznek olyan állapotok, amelyeknél kerülni kell a pótlást.



A konszenzust idézve azt mondhatjuk: „A D3-vitamin toxikus adagja hónapokon át adott, napi 10 000 NE felett van. A D3-vitamin biztonságos adagja felnőtt emberben napi 4000 NE.”

Vannak olyan táplálékok, amelyeknek magasabb a D-vitamin tartalmuk? Ha mondjuk valaki csak táplálékbevitellel és napozással pótol, akkor el tudja érni a napi szükséglet fedezését? Mennyi gombát, májat kéne nap mint nap megenni? Előnyben van-e, aki szoláriumozik vagy kifekszik a napra?

– Étrenddel a D-vitamin igény egésze – az általam hitelesnek tekintett szakemberek véleménye szerint – egyáltalán nem fedezhető. A tökehalmáj-olaj, a máj, mint forrás alkalmazható lehetne, ez azonban az A-vitamin túladagolásával járhatna. A napozás nyáron megfelelő forrás lehet, ez azonban nem mindig kivitelezhető. Sokunk szinte egyáltalán nem lép ki a napra fedetlen bőrfelülettel nyáron sem, akik viszont igen, ők jellemzően nem 15-20 percig napoztatják magukat. Számukra a fényvédő készítmények használata indokolt, amelyek gátolják a D-vitamin szintézisét. Az orvosi konszenzustól kicsit eltérően a személyes véleményem az, hogy egy irodai munkát végző, szabad levegőn kevés időt töltő ember számára a D-vitamin szintjének mérését követően nyáron is indokolt lehet csökkentett mennyiségben a mesterséges D3-vitamin pótlás.



Tihanyi András

A szoláriumozást nem tekinthetjük megoldásnak, mivel a konszenzus szerint a szoláriumok UV-A sugárzása nem alkalmas a D3-vitamin-képzésre. Emelhető ilyen módon is a D-vitamin szint, ez azonban nem javasolt. A szoláriumok forgalmazásában és működtetésében érdekelt csoportok természetesen ennek ellenkezőjét állítják.

Mi a D-vitamin konszenzus?

– A D-vitamin konszenzus a legnagyobb magyarországi orvostársaságok válasza arra a felismerésre, hogy a D-vitamin hiánya az egyik legnagyobb egészségügyi probléma a civilizált világban. A helyzet javítása érdekében a szervezetek témában jártas szakemberei közös

konszenzust dolgoztak ki a D-vitamin-hiány jelentőségéről, felismerési lehetőségeiről, a prevenció és a kezelés javasolt módjairól. Ahogy ezt a konszenzusban megfogalmazták: „A társaságok szakmai irányelvei mellett ennek a konszenzusnak az eredménye iránymutatást ad a gyakorló orvosoknak a D-vitamin-hiány megelőzéséhez és kezeléséhez. Emellett szeretné ráirányítani a szakmai döntéshozók és a laikus közönség figyelmét a probléma fontosságára.”

A mediterrán vidékeken végzett kutatás arról számol be, hogy még tenger mellett élő (tenger északon is van!) embereknél is D-vitamin-hiány léphet fel. A barna bőr gátja a D-vitamin termelésnek?

– Meglepőnek tűnhet a több évtizedig hangoztatott állítások tükrében, hogy a Földünk naposabb területein élő embereknél – így az Egyesült Államok

forróságukról ismert államaiban vagy Görögországban – is komoly népegészségügyi probléma ez a vitaminhiány. Az a helyzet, hogy az erősebben pigmentált bőrrel rendelkezők esetében 5–10-szer hosszabb ideig tartó napfényen töltött időt igényel ugyanannyi D-vitamin előállítására, mint egy világosabb bőrű embernél, egy 8 faktoros fényvédő krém pedig 95 százalékkal is visszavetheti a D-vitamin-előállítást, így a származás és életmód is fokozhatja a hiányállapot kialakulásának kockázatát.

A fényvédő készítmények használata Görögországban is elterjedt, így más, a kiegészítést támogató helyi kutatási adatok mellett athéni gyermekeknél is megállapították a kiegészítés fontosságát. A mért szintekben természetesen szezonális ingadozás van.

A rákmegelőzésben betöltött szerepével kapcsolatban jelenleg mi a tudományos álláspont?

– A kutatások és az ezeken alapuló konszenzus megállapításai alapján a D-vitamin a sejttanyagcserére kifejtett hatásai révén tumorelles hatásaú. Az emlő- és vastagbél daganatok kialakulása és progressziója szempontjából a hiány bizonyítottan rizikótényező, ezért az érintettekben és a lakosság fokozott kockázatnak kitett részében a szint mérése és korrigálása fontos. Más daganatos betegségek megelőzésében illetve kezelésében is felmerült a D-vitamin szerepe, ezek azonban még megerősítésre várnak. További érdekesség, hogy a daganatos betegségek kezelésében D-vitamin-rokon vegyületekkel is kísérleteznek.