



Covid-19'a Karşı Vitamin ve Mineral Destekleri



Sibel GÜNGÖR

Özel Flavius Polikliniği
Beslenme ve Diyet Uzmanı,
diyet@flavius.com.tr

Vitamin, mineral veya diğer takviyeleri almak sizi Covid19'dan korumaya yardımcı olabilir mi? İnternette okuyabileceğiniz aksine, bu kesin olarak cevaplanamayan bir sorudur. Bağışıklık artırıcı özelliklere sahip bazı destekler hakkında bilinenler var.

C Vitamini

On yıllar boyunca, C vitamini, soğuk algınlığını önlemeye yardımcı olmak için kullanılmıştır. Diğer işlevlerin yanı sıra, bu vitamin mikropalara ve diğer zararlı istilacılara koruyucu bariyer sağlayan, cildin

korunmasına yardımcı, sağlıklı bir madde olabilir. Hepsini olmasa da bazı çalışmalar, C vitamininin enfeksiyonlar ile savaşan bazı beyaz kan hücrelerinin işlevini geliştirebileceğini düşündürmektedir.

Ek olarak, sistemik enfeksiyonların en şiddetli formu olan sepsisli hastalar için yüksek doz C vitamini kullanımının potansiyel ölümün azaltılmasında yararları hakkında çelişkili kanıtlar vardır. C vitamini takviyesi almanın Covid19 için yararlı olup olmadığı belirsiz olsa da, güvenli kullanım konusunda Ulusal Tıp Akademisi tarafından belirlenen üst sınır çoğu insan için günde 2.000 mg'a kadardır.

Sigara içenler ve yüksek riskli kişiler için C vitamini kullanımı kesinlikle dikkate değerdir. C vitamini suda çözünür, bu nedenle vücut ihtiyaç olmayan her şeyi idrarla atar. Çok yüksek dozlarda C vitamini alımı ishale neden olabilir veya özellikle erkeklerde böbrek taşı riskini artırabilir, bu nedenle günde 2.000 mg'ın aşılmadığından emin olunmalıdır.

D Vitamini

Hem hormon, hem de vitamin olarak D vitamini sağlıkta bir dizi önemli role sahiptir. Son yıllarda, insanlar bağışıklığı arttırmak amacıyla çok yüksek dozlarda D vitamini almaktadırlar. Ama bu etkili ve doğru bir taktik midir? 2017 yılında yapılan 25 farklı karşılaştırmalı çalışmanın sistematik bir incelemesinde; D vitamini takviyesi almanın çoğu insanda solunum yolu enfeksiyonlarına karşı hafif bir koruyucu etkiye sahip olduğunu, ancak D vitamini bakımından

çok eksik olanlarda ise çok daha fazla koruma sağladığı görülmüştür.

D Vitamini seviyeleri düşükse, günde 2.000 IU (veya tıbbi gözetim ile daha fazla) takviyesi yapılarak iyi kalma şansı daha yüksek olabilir. Birçok insanın D vitamini seviyesinin düşük olduğu ise bilinen bir gerçektir. Bu nedenle, özellikle de Covid19 için yüksek risk altında olanlar için, şu anda bir D vitamini takviyesi alınması muhtemelen akıllıca olacaktır. Tabii ki, cildimiz güneş ışığına maruz kaldığında vücudumuz kendi başına D vitamini üretebilir, bu yüzden mümkün olduğunca biraz güneş almaya çalışmakta fayda var. Ne kadar güneşten faydalanılabileceği ise mevsime ve yaşanılan yere bağlı değişebilir.

İyi bir başlangıç noktası, büyük bir vücut kısmına (gövde veya sırt gibi) 15 dakikalık maruziyettir. Aşırı güneşe maruz kalmanın riskli olabileceği; hatta bazı ciltlerde güneş yanıklarına, kuruma, çatlama ve

lekelenmelere neden olabileceği unutulmamalıdır.

Çinko

Çinko, enfeksiyonlar ile savaşan beyaz kan hücrelerinin enfeksiyona tepkisinde rol oynayan önemli bir mineraldir. Bu nedenle, çinko eksikliği olan insanlar soğuk algınlığı, grip ve diğer virüslere karşı daha hassastır. Yapılan yedi çalışmanın değerlendirilmesine göre; çinko takviyesinin soğuk algınlığının uzunluğunu ortalama %33 oranında azalttığı görülmüştür. Çinko alımının Covid19 üzerinde benzer bir etkiye sahip olup olamayacağı henüz bilinmemektedir. Destekleyici anlamda çinko almak, yaşlı insanlar ve yüksek risk altındaki diğer insanlar için iyi bir strateji olabilir. Çinko almaya karar verirken, günde 40 mg üst sınırın altında kaldığınızdan emin olun ve koku almada bozulma komplikasyonları riski nedeniyle nazal uygulamaktan kaçınılması önerilmektedir.

