Вышло совместное руководство по витамину D в эпоху COVID-19 от Американского Общества исследований костей и минералов (ASBMR), Эндокринного общества, Американской ассоциации клинических эндокринологов (AACE), Европейского Общества Кальцийсодержащих тканей (ECTS), Национального фонда остеопороза (NOF) и Международного фонда остеопороза (IOF). МОО Российская Диабетическая Ассоциация (М. Богомолова) еще с апреля 2020 г. ввела маркировку «Иммунологически полезный продукт» для отдельных продуктов питания.

Российская Диабетическая Газета уже указывала на пользу селенсодержащих продуктов и продуктов, богатых витамином В12 для облегчения протекания коронавирусной инфекции не только у людей с диабетом, но и у всех людей.

В ответ на нынешнюю глобальную пандемию COVID-19 и сопутствующее воздействие на физическую активность на открытом воздухе и свободное время ASBMR, эндокринное общество, AACE, ECTS, NOF и IOF напоминают людям о важности получения ежедневной рекомендуемой дозы витамина D. научные данные ясно подтверждают преимущества, которые витамин D в сочетании с потреблением кальция играет в построении крепкого скелета и предотвращении потери костной массы.

Одним из лучших источников витамина D является ежедневное воздействие прямых солнечных лучей на кожу через 15-30 минут (заботясь о том, чтобы избежать солнечных ожогов). В результате нынешней глобальной пандемии и, в частности, порядка пребывания на дому люди могут проводить меньше времени на открытом воздухе, что приводит к уменьшению возможностей для получения этого важного питательного вещества.

Рекомендации по потреблению витамина D:

Для тех, кто не может ежедневно находиться под прямыми солнечными лучами хотя бы 15-30 минут, самый простой способ получить витамин D-это пища, дополненная витамином D и/или пищевыми добавками витамина D. Хотя некоторые продукты и других странах обогащены витамином D, его уровень часто довольно низок.

Большинство взрослых 19 лет и старше должны получать от 400 до 1000 международных единиц (МЕ) витамина D ежедневно из пищи и/или с добавками (идеальное потребление зависит от возраста и пола).

На сегодняшний день **не было завершено ни одного клинического исследования, изучающего потенциальное влияние добавок витамина D** на профилактику болезни КОВИДА-19. Хотя недавние эпидемиологические(обсервационные) исследования показали наличие ассоциаций между низкими концентрациями 25 (OH)-витамина D и более высокими показателями инфицирования COVID-19, они, скорее всего, связаны с этнической принадлежностью, возрастом и общим состоянием здоровья, а не с причинно-следственной связью.

Текущие данные не дают никаких доказательств того, что добавление витамина D поможет предотвратить или вылечить инфекцию COVID-19; однако наше руководство не исключает дальнейшего изучения потенциального воздействия витамина D на COVID-19. Исследования на сегодняшний день показывают, что витамин D может играть определенную роль в усилении иммунного ответа, и учитывая предыдущие работы, демонстрирующие роль активированной формы витамина D [1,25(OH)2D] в иммунных реакциях, необходимы дальнейшие исследования добавок витамина D при болезни КОВИДА-19.

Витамин D очень безопасен при приеме в разумных дозировках и важен для здоровья опорно-двигательного аппарата. Уровни, вероятно, будут снижаться, поскольку люди уменьшают внешнюю активность (и, следовательно, воздействие солнца) во время пандемии. Большинство пожилых и молодых людей могут безопасно принимать 400-1000 МЕ в день, чтобы поддерживать уровень витамина D в оптимальном диапазоне, рекомендованном руководящими принципами Института медицины.

Первоисточник: Диетические рекомендации по потреблению кальция и витамина D. Вашингтон, округ Колумбия: The National Academies Press. https://doi.org/10.17226/13050

Продукты, богатые витамином Д3. В списке указано количество мг на 100 г продукта:

Рыбий жир (из печени трески) 250

Сельдь жирная (копченая) 30

Кета (на пару) 16,3

Скумбрия (на пару) 16,1

Лосось атлантический/семга (соленая) 11

Горбуша (на пару) 10,9

Икра черная зернистая 8

Желток куриного яйца 7,7

Тунец 5,7

Грибы лисички 5,3

Гриб сморчок 5,1

Яичный порошок 5

Окунь речной 3

Икра красная зернистая 2,9

Камбала 2,8

Щука 2,5

Окунь (морской) 2,3

Яйцо куриное 2,2

Масло топленое 1,8

Масло сладко-сливочное (несоленое) 1,5

Яйцо перепелиное 1,4

Масло сливочное 1,3

Молоко козье 1,3

Минтай (на пару) 1

Сыр «Чеддер» 50% 1

Брынза (из коровьего молока) 0,62

Молоко козье 1,3

Молоко сухое 25% 0,25

Сливки 20% 0,12

Сливки 25% 0,15

Сливки 35% 0,21

Сметана 20% 0,1

Сметана 25% 0,12

Сметана 30% 0,15

Сыр «Адыгейский» 0,64

Сыр «Голландский» 45% 0.86

Сыр «Камамбер» 0,93

Сыр «Пармезан» 0,5

Сыр «Пошехонский» 45% 0,84

Сыр «Рокфор» 50% 0,89

Сыр «Российский» 50% 0,96

Сыр «Сулугуни» 0,71

Сыр «Фета» 0,4

Сыр «Чеддер» 50% 1

Сыр «Швейцарский» 50% 1

Сыр Гауда 0,5

Сыр плавленый «Колбасный» 0,62

Сыр плавленый «Российский» 0,74

Творог 18% 0.58

Творог 2% 0,1

Творог 5% 0,1

Творог 9% (полужирный) 0,3