



Käsihuuhde, maski ja suojäkäsineet.

Eksote suosittelee D-vitamiinilisää ikääntyville ja muille erityisryhmille koronapandemian aikana

Tiedote **18.12.2020 15:46**

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus (Eksote) suosittelee Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiriin (HUS) ohjeen mukaisesti D-vitamiinilisää ikääntyville ja muille erityisryhmille.

D-vitamiinilisän kansallinen suositus on alle 75-vuotiaille lokakuusta maaliskuuhun 10 µg/vrk ja yli 75-vuotiaille ympäri vuoden 20 µg/vrk. Liian suureen D-vitamiiniannokseen liittyy hyperkalsemian riski.

D-vitamiinin merkitys vakavan Covid-19 -taudin estossa

D-vitamiini osallistuu normaaliin immuunipuolustukseen tehostamalla vastustuskykyä. Laajan tutkimusaineiston mukaan päivittäinen D-vitamiinilisä pienentää jonkin verran akuutin hengitystieinfektion riskiä (Martineau ym. BMJ 2017).

Ruotsalaistutkimuksessa yli 65-vuotiaista ympärivuorokautisessa laitoshoidossa asuvista 80 %:lla oli D-vitamiinin puutos ilman D-vitamiinilisää (Samefors ym. EJE 2014). Yli 70-vuoden ikä on vaikean Covid-19 -taudin riskitekijä. D-vitamiinin puutoksessa on todettu olevan suurempi riski saada vakava Covid-19 -keuhkoinfektio.

Taustatietoa D-vitamiinista

D-vitamiinia syntyy iholla UV-valon vaikutuksesta. Suomessa on riittävästi auringonvaloa D-vitamiinisynteesiin maaliskuusta lokakuuhun. Tummaihoisten iho kehittää vähemmän D-vitamiinia kuin vaalea iho. D-vitamiinia saadaan myös ravinnosta, esimerkiksi maidosta (D-vitamiinia lisätty) ja rasvaisesta kalasta. Erityisessä D-vitamiinipuutteen riskissä Suomessa ovat tummaihoiset, ylipainoiset, ikääntyneet ja ympärivuorokautisessa laitoshoidossa olevat.

Suositus D-vitamiinilisästä erityisryhmille Covid-19 -pandemian aikana

- Kaikille yli 70-vuotiaille 20 µg/vrk.
- Kaikille ympärivuorokautisessa hoidossa (laitoshoito, palveluasuminen, tehostettu palveluasuminen) asuville aikuisille 20 µg/vrk.
- Aikuisille tummaihoisille 20 µg/vrk.
- Kaikille yllä mainittuihin ryhmiin kuuluville, joiden BMI on yli 30, annoksella 50 µg/vrk, koska ylipainoon liittyy suurempi D-vitamiinilisän tarve.