

# D-VITAMIN ÉS SCLEROSIS MULTIPLEX

DR. SIMÓ MAGDOLNA

Semmelweis Egyetem

Neurológiai Klinika Budapest



A D-vitamin szorosan véve nem vitamin, hanem az emberi szervezetben a napfény (UV-B sugárzás) hatására kialakuló vagy a táplálékkal bekerülő előanyag, amiből több lépésben (a májban ill. a vesében) jön létre egy szteránvázis hormon. A vesében zajló kémiai folyamat hatására kialakuló vitamin elsősorban a calcium anyagcsere szabályozásában (csontok épsége) játszik szerepet. Hasonló kémiai folyamat egyéb szövetekben,

többek között az immunsejtekben is létrejöhet, az itt képződő vitamin sok egyéb hatás mellett a sejtek működését, osztódását is befolyásolja. A D-vitamin hatása gyakorlatilag minden szervrendszerben megnyilvánul, a betegségekkel szembeni védekezőképességünkre is pozitív hatást gyakorol.

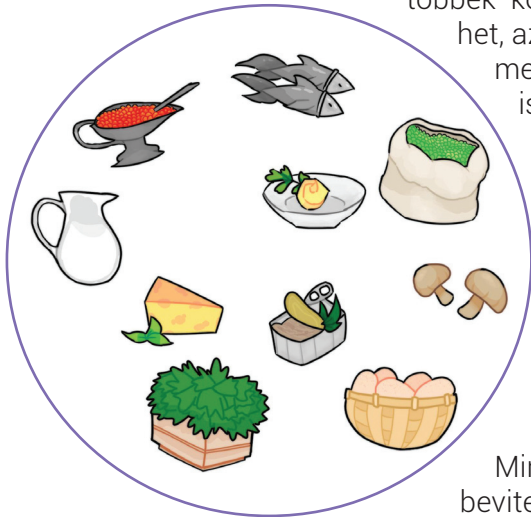
A D-vitamin **fő forrása** a napfény, de kis mennyiségben étellel is bevitelhető, pl. zsíros halak (lazac) fogyasztásával.

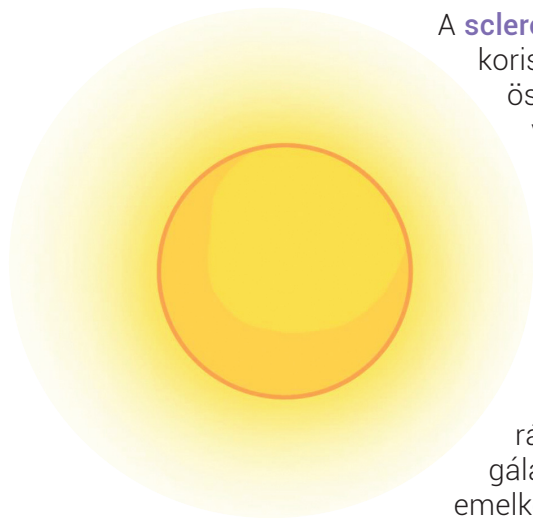
Mindazonáltal a D3-vitamin megfelelő bevitele az étkezéssel nem megoldható, az átlagos magyarországi étrend kb 80 NE-t (nemzetközi egység) biztosít naponta (a szükséges 2000-ből).

**Magyarországon tavasztól ősziig naponta 15 perces, az arcot és a végtagokat érintő, direkt napsugárzás lenne szükséges a megfelelő D3-vitaminképzéshez.**

A késő ősztől kora tavaszig terjedő időszakban a napsugárzás nem elegendő ehhez, ebben az időszakban a felmérések szerint hazánkban 10-ből 9 embernél alakul ki D-vitaminhiány.

A D-vitamin **több idegrendszeri betegség** kialakulásában játszik szerepet, ezek közé tartozik a sclerosis multiplex is.





A **sclerosis multiplex** (SM) előfordulási gyakorisága a földrajzi szélességgel mutat összefüggést, az Egyenlítőtől távolodva, illetve a napfényes órák számának csökkenésével nő a gyakorisága. Több vizsgálatban igazoltak a kórkép kezdetén a betegek vérében alacsony D-vitamin szintet.

Számos korábbi tanulmányban vizsgálták a D-vitamin lehetséges szerepét az SM kialakulásában ill. terápiájában. Egyes megfigyeléses vizsgálatok szerint a D-vitamin vérszintjének emelkedése a rosszabbodások (relapsusok) számának csökkenését eredményezheti.

2019-ben két olyan nemzetközi tanulmányt is publikáltak, amiben a D-vitamin lehetséges terápiás hatását vizsgálták placeboval összevetve, sclerosis multiplexes betegekben. A vizsgálatban részt vevők interferon kezelésben részesültek, emellett kapták a D-vitamint ill. a placebot. D-vitamin adása mellett az egyik vizsgálatban (SOLAR) csökkent az MR vizsgálatok során észlelt új gócok száma, a másik vizsgálatban (CHOLINE) pedig a rosszabbodások száma, ill. a betegség előrehaladása. A vizsgálatokat összegző tanulmány szerzői szerint sclerosis multiplexes betegek esetében mindenképpen tanácsos kerülni a D-vitaminhiányt.

A **D-vitaminhiány megelőzése** egészséges embereknél is indokolt.

**Magyarországon a D-vitaminhiány szempontjából fokozott kockázatnak kitett egyéneknél egész évben javasolt a megelőző célú D-vitamin bevitel, egészséges emberekben csak a téli-kora tavaszi hónapokban.**

Pontosan meghatározott mennyiségű D3-vitamint tartalmazó, szájon át bevehető készítményt kell adagolni, mindig az adott életkorban szükséges mennyiségben. Túlsúlyos egyéneknél az egyébként alkalmazott adag duplája javasolt. Az ételek D3-vitaminnal történő dúsítása nem javasolható.

A D-vitamin túladagolása, toxikus tünetek megjelenése csak extrém nagy dózisok (napi 10 000 NE felett) folyamatos, hónapokon keresztül való alkalmazása során alakulhat ki, a toxikus tünetek biztos megjelenéséhez en-

nél is jóval nagyobb napi adagok szükségesek. A mérgezés igen ritka, ipari balesetekben írták le.

A szájon át bevitt D-vitamin a vékonybélből szívódik fel. Felszívódásához epesavakra van szükség, ezért epe- és májbetegségek csökkenthetik a felszívódását. Csak napsugárzással D3-vitamin túlkínálat nem jöhet létre, mert túl sok UV-B sugárzás hatására a previtaminból inaktív anyagok képződnek és a bőr fokozódó pigmenttartalma gátolja a D3-vitaminképzést. A D3-vitamin biztonságos adagja felnőtt emberben napi 4000 NE.

Mindezek alapján **sclerosis multiplexes betegek esetében kerülendő a D-vitaminhiány, javasolt ennek megelőzése, a D3-vitamin ellenőrzött adagolásával. Ennek módját, a megfelelő adagolást a betegeknek a gondozó neurológussal szükséges konzultálni.**



