

02.12.2021 - 14:30 Uhr

COVID-19 und andere Atemwegsinfekte bei Kindern / Studien bescheinigen Vitamin D und anderen Mikronährstoffen gute Wirksamkeit gegen Corona & Co



Ingelheim (ots) -

Zwar erkranken Kinder in der Regel nicht schwer an COVID-19, doch die Begleitumstände der Pandemie beeinflussen ihren Alltag stark. Die Kontaktbeschränkungen des letzten Jahres haben dazu geführt, dass viele Infekte ausgelassen wurden, die in diesem Herbst und Winter nachgeholt werden. Die Kinder sind noch häufiger krank als ohnehin schon, das Immunsystem ist geschwächt und anfällig. Neben harmlosen Erkältungen tritt auch das für Kleinkinder potentiell gefährliche RS-Virus vermehrt auf und COVID-19 verbreitet sich rasant. Erkrankungen der unteren Atemwege wie Bronchitis oder Lungenentzündung sind aktuell weit verbreitet.

Atemwegsinfekte und COVID-19 bei Kindern diesen Herbst und Winter besonders häufig

10 und mehr Atemwegsinfekte pro Jahr sind bei Kleinkindern nicht ungewöhnlich. Im Kindergartenalter sind jährlich noch etwa 4-8 Atemwegsinfekte normal. Weltweit zählen Atemwegsinfektionen wie Lungenentzündung und Grippe zu den häufigsten Todesursachen bei Kindern. In Deutschland ist die medizinische Versorgung zum Glück gut und die Kindersterblichkeit gering, doch verdeutlicht dies, welche Verbreitung und Tragweite Atemwegsinfektionen bei Kindern haben.

Die COVID-19-Krankheitsverläufe bei Kindern sind generell milder als bei Erwachsenen. Ihre Prognose ist besser und die Sterblichkeitsrate deutlich geringer. Etwa 70 % der Kinder mit COVID-19 entwickeln Symptome, dabei sind Magen-Darm-Symptome stärker verbreitet als bei Erwachsenen. Auch bei Kindern und Jugendlichen kann COVID-19 - wenn auch selten - einen schweren Krankheitsverlauf, Krankenhausaufenthalt und sogar Intensivbehandlung mit sich bringen. In Deutschland wird knapp 1 % der Kinder mit COVID-19 im Krankenhaus behandelt, 5 % dieser Kinder intensivmedizinisch. Kinder mit Vorerkrankungen sind hier einem höheren Risiko ausgesetzt. Kinder können zudem auch von Long Covid betroffen sein und nach der eigentlichen Genesung langfristige Gesundheitsprobleme haben.

Das Immunsystem stärken, vor Infektionen schützen

Nicht nur zum Schutz vor COVID-19, sondern auch vor anderen Infektionserkrankungen wie RSV, Grippe oder banalen Erkältungen, ist die Stärkung des Immunsystems von entscheidender Bedeutung. Zu den wichtigsten Maßnahmen, die Kinder und Eltern selbst ergreifen können, zählen viel zu trinken, eine vollwertige, pflanzenbetonte Ernährung, regelmäßige Bewegung im Freien, ausreichend Schlaf sowie das Warmhalten des Körpers, vor allem von Hals und Füßen. Die Vitamin-D-Versorgung sollte optimiert werden und bei akuten Infekten und erhöhter Infektionsgefahr kann das Immunsystem zusätzlich mit Mikronährstoffen gezielt unterstützt werden (Vitamine D, A und C, Selen, Zink, Probiotika, etc.).

Vitamin D reduziert stark Risiko für Atemwegserkrankungen

Vitamin D erfüllt sehr wichtige Aufgaben im Immunsystem und schützt bei ausreichender Versorgung vor Infektionen. Aufgrund seiner antimikrobiellen, immunregulierenden und entzündungshemmenden Eigenschaften reduziert Vitamin D vor allem das Risiko

für akute Atemwegserkrankungen. Zu diesen zählen z. B. eine akute Bronchitis, eine Lungenentzündung und COVID-19.

Die Gabe von Vitamin D senkt bei Kindern und Erwachsenen mit niedrigem Vitamin-D-Ausgangstatus die Wahrscheinlichkeit für akute Atemwegserkrankungen auf das 0,3-Fache (Martineau *et al.*, 2017). In Studien mit Kindern konnte die Einnahme von Vitamin D die Erkrankungshäufigkeit für Grippe und Erkältungen auf die Hälfte reduzieren und sogar die saisonale Häufung von Infekten aufheben. Auch der Krankheitsverlauf wird durch Vitamin D positiv beeinflusst, so dass Symptome und Viruslast früher abnehmen (Aloia *et al.*, 2007; Camargo *et al.*, 2012; Zhou *et al.*, 2018). Bei Erwachsenen verdreifacht ein Vitamin-D-Mangel die Sterblichkeit durch Atemwegsinfektionen (Brenner *et al.*, 2020). Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt eine generelle Nahrungsergänzung mit Vitamin D zur Prävention von Atemwegsinfekten bei Erwachsenen und Kindern.

Vitamin-D-Werte von Kindern und Jugendlichen meist schlecht

Die Ernährung trägt nur gering zur Vitamin-D-Versorgung bei. Den Großteil des Sonnenvitamins bildet unser Körper bei ausreichender Sonneneinstrahlung in der Haut selbst. Von Oktober bis März ist die Sonnenstrahlung in Mitteleuropa hierfür allerdings nicht stark genug. Vor allem im Herbst und Winter, aber auch bei unzureichendem Aufenthalt in der Sonne, bei dunkler Hautfarbe oder bei starker Verwendung von Sonnenschutzmitteln reichen die körpereigene Bildung von Vitamin D in der Haut und die Zufuhr über Lebensmittel häufig nicht aus (Kunz und Zittermann, 2015). Bei vielen Kindern und Jugendlichen ist die Vitamin-D-Versorgung daher unzureichend, vor allem in der dunklen Jahreshälfte.

62 % der Kinder und Jugendlichen in Deutschland im Alter von 1-17 Jahren sind nicht ausreichend mit Vitamin D versorgt und haben einen Vitamin-D-Spiegel unter 50 nmol/l. Nur 13 % haben gute Werte über 75 nmol/l (Bergmann *et al.*, 2015a; Kunz *et al.*, 2019). Erwartungsgemäß ist die Vitamin-D-Versorgung im Sommer am besten. Die schlechtesten Werte wurden im Frühling gemessen, wenn die Vitamin-D-Speicher über den Herbst und Winter aufgebraucht waren.

Vitamin-D-Ergänzung auch bei Kindern wichtig

Die Einordnung der Vitamin-D-Werte variiert zwischen den Fachgesellschaften. Klar ist jedoch, dass Werte unter 50 nmol/l (20 ng/ml) eine unzureichende Versorgung widerspiegeln. Wünschenswert sind Werte von 75-125 nmol/l (30-50 ng/ml), da diese die Gesundheit optimieren und auch eine ausreichende Wirkung auf das Immunsystem zeigen. Unter 30 nmol/l (12 ng/ml) liegt ein ausgeprägter Vitamin-D-Mangel vor (Kunz und Zittermann, 2015; Taylor, 2020).

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt bei fehlender Eigenbildung die Zufuhr von 800 I.E. Vitamin D für Kinder ab 1 Jahr und Jugendliche und damit die gleiche Menge wie für Erwachsene. Die Zufuhr über die Ernährung liegt bei lediglich 40-160 I.E. pro Tag. Dennoch ist die DGE erstaunlicherweise nicht der Meinung, dass eine allgemeine Nahrungsergänzung notwendig sei, da gespeichertes Vitamin D aus der sonnenreichen Jahreshälfte im Herbst und Winter aufgebraucht werden könne. Dass dies leider eine Fehleinschätzung ist, belegen die o.g. Zahlen zur Vitamin-D-Versorgung von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Zur ausreichenden Versorgung ist daher die zusätzliche Vitamin-D-Zufuhr über Supplemente dringend anzuraten.

Michael Holick, der weltweit bedeutendste Vitamin-D-Wissenschaftler, empfiehlt für Kinder ab 1 Jahr die Aufnahme von mindestens 600 I.E. Vitamin D zur Optimierung der Knochengesundheit. Allerdings ist nicht klar, ob diese Menge auch für alle Gesundheitswirkungen über die Knochen hinaus ausreicht. Um die Blutspiegel dauerhaft über 75 nmol/l anzuheben, sind möglicherweise mindestens 1000 I.E. Vitamin D pro Tag nötig (Holick *et al.*, 2011).

Wie viel Vitamin D ist sicher?

Die regelmäßige Einnahme moderater Vitamin-D-Mengen ist sicher und ohne Nebenwirkungen - auch bei ausreichend Vitamin-D-Eigenbildung. Als Höchstwert schlägt Holick bei Kindern von 1-3 Jahren mindestens 2500 I.E. pro Tag, für Kinder von 4-8 Jahren 3000 I.E. und 4000 I.E. für alle ab 8 Jahren vor. Dieses "Tolerable Upper Limit" sollte bei der dauerhaften täglichen Zufuhr nicht überschritten werden, um eine Überdosierung und Nebenwirkungen zu verhindern. Bei einem vorhandenen Vitamin-D-Mangel können zeitweise aber höhere Dosierungen notwendig sein (Holick *et al.*, 2011). Vor allem bei hochdosierter Zufuhr von Vitamin D ist die ergänzende Einnahme von Vitamin K2 wichtig, um die Vitamin-D-Wirkung zu verbessern und das Risiko potenzieller Nebenwirkungen (Hypercalcämie) zu senken.

Weitere wichtige Mikronährstoffe und Pflanzenstoffe für das Immunsystem

Während eines akuten Infektes ist der Bedarf an zahlreichen Mikronährstoffen erhöht - auch bei Kindern und Jugendlichen. Die allgemein empfohlenen Zufuhrmengen sind dann häufig nicht ausreichend, gerade wenn die Kinder im Winter einen Infekt nach dem anderen bekommen. Für das Immunsystem und gegen virale Atemwegserkrankungen sind die Vitamine C und A sowie Zink und Selen sehr wichtig. Vitamin E - am besten in Form natürlicher Tocopherole - kann vor Folgeschäden einer Virusinfektion schützen. Auch sekundäre Pflanzenstoffe bieten wirksame Unterstützung für das Immunsystem, so z.B. Quercetin oder Polyphenole aus Granatapfel und Holunderbeere. Weitere wirkungsvolle Pflanzen sind Zistrose, Eberraute, Echinacea, Hagebutte, Knoblauch, Curcuma, Ingwer, Kapuzinerkresse und Meerrettich sowie Oregano- und Nelkenöl. Da die Darmflora für unser Immunsystem eine zentrale Rolle spielt, können auch Probiotika, insbesondere *Bacillus subtilis*, einen deutlichen Effekt gegen Atemwegsinfektionen erzielen.

Den ausführlichen Artikel inklusive Literaturangaben finden Sie auf www.drjacobsinstitut.de

Der Corona-Selbsthilfe-Ratgeber jetzt in 2., stark erweiterter Auflage

Was hilft wirklich gegen die Delta-Variante und Long Covid? Vitamin D und Co. auf dem Prüfstand

Zum Thema COVID-19 erschienen bis September 2021 etwa 160.000 wissenschaftliche Arbeiten. Trotz dieser Wissensexplosion wird die Öffentlichkeit mit widersprüchlichen Botschaften überflutet. Dieser Ratgeber zeigt einen vernünftigen Mittelweg

zwischen Verharmlosung und Panikmache auf. Statt Halbwahrheiten liefert er Fakten - ganzheitlich wissenschaftlich mit weit über 300 zitierten Studien und Meta-Studien - und weist den Weg durch den Corona-Meinungsdschungel.

Da die Zeit drängt und Wissen Leben retten kann, steht das PDF des Buches als kostenloser Download zur Verfügung unter: www.drjacobsweg.eu

Der Corona-Selbsthilfe-Ratgeber - Die besten Mittel und Maßnahmen gegen die Delta-Variante, Long Covid, Grippe und Co., von Dr. med. L.M. Jacob. 2., stark erweiterte Auflage, 260 Seiten, nutricaMEDia Verlag, ISBN 978-3-9823879-1-8, EUR 9,99; E-Book (epub): ISBN 978-3-9823879-0-1, EUR 4,99

Dr. Jacobs Institut

Das Dr. Jacobs Institut für komplementär-medizinische Forschung hat sich zum Ziel gesetzt, ganzheitliche Zusammenhänge in der Ernährungswissenschaft, Naturheilkunde und Erfahrungsheilkunde wissenschaftlich aufzuklären und wirkungsvolle Therapien zu verbessern.

Pressekontakt:

Dr. Jacobs Institut
Dr. rer. nat. Susanne Cichon
Egstedterstraße 46
55262 Ingelheim

Medieninhalte



Kind bekommt Vitamin-D-Tropfen. / COVID-19 und andere Atemwegsinfekte bei Kindern / Studien bescheinigen Vitamin D und anderen Mikronährstoffen gute Wirksamkeit gegen Corona & Co / Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/113214 / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke unter Beachtung ggf. genannter Nutzungsbedingungen honorarfrei. Veröffentlichung bitte mit Bildrechte-Hinweis.

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100080021/100882184> abgerufen werden.