



KÖDPISZKÁLÓ

„Tüdővitamin”

A Covid-világjárvány idején kiemelt figyelmet kapnak azok a hírek, amelyek a betegség kezelésével, megelőzésével kapcsolatosak. Sokan tartanak a védőoltásoktól és a gyógyszerektől (bár talán helyesebb lenne ezt főbiának nevezni), így a természetes megoldásokra (vitamin, gyógynövény) fokozott az igény. Ilyen szempontból érdekes egy népszerű hírportál írása, amely szerint „egyre több súlyos állapotú koronavírusos beteget kezelnek a kiskunhalasi járványkórházban, ahol ... magyar fejlesztésű tüdővitaminnal kezelik a fertőzötteket. Az orvosok a terápia kiegészítéseként alkalmazzák a készítményt, amit úgy alkottak meg, hogy kifejezetten az emberi tüdőt erősítse és védje.”

Miről is van szó? Az említett termék egy étrend-kiegészítő, amely B₆-, C-, D- és E- vitamint, Q10-koenzímet, rutint, *Boswellia serrata* és *Cordyceps sinensis* kivonatát tartalmazza. Ezt a készítményt piacra kerülése óta a tüdő vitaminjaként említik a reklámokban és a termék csomagolásán.



Indiai tömjénfa,
Boswellia serrata (fotó: Dinesh Walke, CC BY-SA 2.0)

egy-egy összetevőkkel kapcsolatban milyen hatásokat talált bizonyítottan az EU – és ezen a listán egyik vitamin sem szerepel tüdővitaminként.

Ettől persze a készítmény lehetne kivételesen hasznos a tüdő számára, ennek alátámasztására azonban nincsenek a szakirodalomban elérhető adatok.

Hernyógomba, *Cordyceps sinensis*
(fotó: Rafti Institute, CC BY-SA 2.5)



De vajon tényleg a tüdő vitaminja? Annyiban mindenképpen, hogy a benne található vitaminok minden sejtünk, így a tüdőnk sejtjei számára is létfontosságúak – viszont a szakirodalom szerint egyiknek sincs olyan specifikus, célzott hatása, amely kifejezetten a tüdő működését támogatná. Mivel a termék étrend-kiegészítő, a benne található vitaminokról megfogalmazható állítások köre szabályozott. Létezik egy lista, amin megtalálható, hogy az egyes összetevőkkel kapcsolatban milyen hatásokat talált bizonyítottan az EU – és ezen a listán egyik vitamin sem szerepel tüdővitaminként.

Ettől persze a készítmény lehetne kivételesen hasznos a tüdő számára, ennek alátámasztására azonban nincsenek a szakirodalomban elérhető adatok. Egyetlen humán vizsgálat sem érhető el a tudományos adatbázisokban, amely alátámasztaná, hogy ez az összetétel vitamin (azaz a normál, egészséges működéshez elengedhetetlen) lenne a tüdő számára. A gyulladáscsökkentő tömjén (*Boswellia serrata*), az immunrendszerre ható hernyógomba (*Cordyceps sinensis*), az ereket védő flavonoid (rutin) egyaránt fontos részei lehetnek az étrendnek, viszont tüdőre kifejtett hatásukat nem tanulmányozták embereken.

Talán véletlen, hogy ez a termék a Covid-járvány kitörése után jelent meg piacon, egy olyan időszakban, amikor sokan bármit megtettek volna a tüdejük védelmében. De valószínűbb, hogy az időzítés szándékos, hiszen egy cikk szerint „megalkotását a pandémia tette szükségessé”. Bár úgy tűnik, tudományos cikkek nem igazolják a tüdővédő hatást, a nem tudományos sajtóban megjelenő hírek a Covid-dal hozzák összefüggésbe a terméket. Korábbi sajtóbeszámolók szerint a forgalmazó cég a kiskunhalasi járványkórház, az Országos Mentőszolgálat és a Honvédkórház számára is juttatott a termékből.

A mostani hír szerint a kiskunhalasi járványkórházban ezzel a termékkel kezelik a betegeket. Ez két okból meglepő: egyrészt a „tüdővitamin” nem része a hivatalos terápiai irányelvnek (ahhoz, hogy oda bekerüljön, a hatásosságát igazolni kell). Másrészt viszont azért meglepő a fenti állítás, mert a kiskunhalasi járványkórház a hír megjelenésének napján (2021. november 17.) már jó ideje zárva volt: 2021. május 31-én bezárt, és még nem nyitották meg újra. A kórházból származó értesítéseink szerint egyébként a vitamint sem most, sem korábban nem alkalmazták covidos betegek kezelésére.

Az étrend-kiegészítők egyébként az élelmiszerek közé tartoznak, és betegségek kezelésére nem alkalmazhatók, hiszen gyógyhatásuk nem igazolt. Arra való, amire a nevük is utal: az étrend kiegészítésére. Az étrend-kiegészítőkkal kapcsolatos kommunikációt a Gazdasági Versenyhivatal rendszeresen és kiemelten vizsgálja. Megtévészítő tájékoztatás esetén a bírság akár több tízmillió forint is lehet. Nagyon gyakori, hogy a bírságot azért szabják ki, mert étrend-kiegészítőnek gyógyhatást tulajdonítanak, vagy erre utalnak.

A Covid alatti vitaminpótlás jelentőségét egyébként nemzetközileg intenzíven kutatják. Ami biztos: a vitaminhiányos szervezet előbb-utóbb elkezd rendellenesen működni, és fogékonyá válhat különféle betegségekkel szemben (nemcsak a Covidra). Éppen ezért fontos kiegyensúlyozottan, egészségesen táplálkozni, hiszen így a legtöbb vitamin megfelelő dózisban bevihető. Egyetlen kivétel van, mégpedig a D-vitamin, mert azt az egészséges étrend sem tartalmazza megfelelő mennyiségben. Ráadásul több vizsgálat utal arra, hogy a D-vitaminhiány a háromszorosára emeli a megfertőződés kockázatát és ötszörösére a súlyos megbetegedés kialakulását koronavírus-fertőzés esetén. Arra viszont nincs bizonyíték, hogy megfelelő vitaminszint esetén a pluszban elfogyasztott vitaminnal gyorsítható lenne a gyógyulás. A hazai orvosi ajánlás egyébként napi 1500-2000 NE D-vitamint javasol a vitaminhiány megelőzésére. Erre a célra multivitamin is javasolható, de érdemes ellenőrizni a dózist: a túl sok ugyanúgy nem jó, mint a túl kevés.

A Covid gyógyításával kapcsolatos hírekkel kapcsolatban érdemes figyelembe venni, hogy ez egy olyan betegség, amelynek gyógyítása a legmodernebb gyógyszerekkel is komoly kihívás. Az egészséges étrenddel vagy annak kiegészítésével tehetünk (pl. a vitaminhiányból adódó) kockázat csökkentéséért, de a rizikó méréséklése nem keverendő össze a gyógyhatással.

Csupor Dezső