

# ВОЗМОЖНОСТИ ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫХ КОМПЛЕКСОВ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19

Материал подготовлен на основе статьи «Возможности витаминно-минеральных комплексов в период пандемии COVID-19» (Акушерство и гинекология. 2022. Т. 5. С. 43–52) проф. **В.М. Коденцовой**; канд. биол. наук **Д.В. Рисника**; канд. мед. наук **С.В. Павловича**; канд. мед. наук **В.А. Климова**; канд. мед. наук **О.Б. Ладодо**

© МАРС, 2023

© ООО «Медиабюро Статус презенс», 2023

Витамины и минералы в организме **взаимосвязаны** между собой. Недостаток одного или нескольких веществ может нарушить превращение витаминов в активные формы, а значит, они не смогут выполнять свои **биологические функции**.

Вероятность наступления инфекционных заболеваний, в том числе COVID-19, в большой степени зависит от обеспеченности организма витаминами и минералами. Дополнительный приём микронутриентов в виде специальных комплексов с витаминами и другими элементами, необходимыми для поддержания иммунитета, позволяет не только покрыть «сиюминутные» потребности организма, но и создать **оптимальный резерв полезных веществ**.

Такая тактика актуальна при повышении интенсивности биохимических процессов, например, во время беременности и грудного вскармливания.

- В период беременности организм женщины особенно чувствителен к **недостатку микронутриентов**.
- Если организм обеспечен всеми необходимыми витаминами и минералами, вероятность инфицирования, в том числе коронавирусной инфекцией, снижается, **заболевание протекает гораздо легче** и, как правило, без осложнений.

Учитывая вклад витаминов и минералов в поддержание иммунитета, значение **адекватного рациона** беременных в период пандемии коронавирусной инфекции возрастает ещё больше.



Микронутриенты, необходимые для поддержания иммунной системы.

## Аскорбиновая кислота (витамин С)

- Защищает клетки иммунной системы от агрессивного действия активных форм кислорода.
- Подавляет воспалительные реакции.
- Регулирует проницаемость кровеносных сосудов.
- Снижает риск инфекций, в том числе COVID-19.



- До 10% взрослого населения РФ испытывают дефицит.

## Витамин D

- Регулирует соотношение разных типов клеток иммунной системы, что необходимо для обеспечения иммунной толерантности при беременности.
- Крайне важен для становления иммунной системы ребёнка.
- Дефицит достоверно связан с неразвивающейся беременностью и выкидышами.
- Недостаток витамина D у матери ассоциирован с повышением у ребёнка рисков аутоиммунных и аллергических заболеваний, в том числе бронхиальной астмы.
- Адекватный уровень потребления у женщин в РФ составляет всего 3,5%.



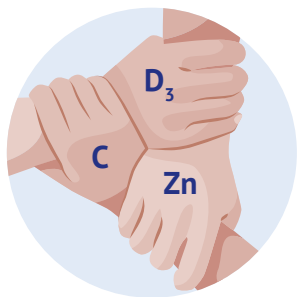
## Цинк

- Регулирует развитие органов иммунной системы.
- При недостатке у будущей матери страдают различные звенья иммунитета, снижается активность иммунного ответа ребёнка.
- Потребляют в достаточном количестве всего 19% женщин РФ.



Доказано, что **витамины С, D и цинк** **повышают устойчивость к вирусам**, в том числе к SARS-CoV-2. При этом они действуют в **синергии**, усиливая защитную функцию иммунной системы и снижая проницаемость тканей для вирусных частиц.

Для населения нашей страны, взрослого и детского, характерна **множественная недостаточность микронутриентов** (витаминов D, группы В, кальция, магния, цинка и йода). Их одновременный дефицит испытывают около 1/3 обследованных. Недостаток сразу нескольких микронутриентов может возникнуть при различных заболеваниях, приёме препаратов, сильном стрессе.



**Адекватное** потребление микронутриентов — важная часть поддержания иммунной системы и профилактики инфекционных заболеваний, включая COVID-19. На фоне множественной микронутриентной недостаточности у населения нашей страны для улучшения обеспеченности организма витаминами и минералами целесообразно использовать **многокомпонентные комплексы**, обязательно включающие **витамины С, D и цинк**.

Своевременное выявление нехватки витаминов и минералов, а также сбалансированный рацион, не только обеспечивающий текущие потребности организма, но и позволяющий **сформировать резервы** на случай экстренных затрат, повышают устойчивость населения к пандемиям вирусных инфекций.

## Градации уровня потребления микронутриентов

Приём добавок с витаминами D, С и цинком в составе оказывает **защитный эффект от COVID-19**, уменьшает тяжесть течения заболевания, способствует снижению проявлений постковидных последствий, повышает эффективность вакцинации. Эти вещества входят в рекомендации ВОЗ по питанию беременных и кормящих женщин\*, а также в средства, включённые в отечественный **протокол MAPC по прегравидарной подготовке\*\***. В период пандемии особенно целесообразно использовать такие комплексы будучим

\* World Health Organization. Regional office for Europe. Good maternal nutrition: the best start in life. 2016. — URL: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/329459>.

\*\* Прегравидарная подготовка: Клинический протокол Междисциплинарной ассоциации специалистов репродуктивной медицины (МАРС). Версия 2.0 / Коллектив авторов. М.: Редакция журнала StatusPraesens, 2020. 128 с.

матерям и кормящим женщинам, поскольку это улучшит их собственный микронутриентный статус и впослед-

ствии **оптимизирует** содержание витаминов и минеральных веществ в грудном молоке.



## Авторы статьи, на основании которой подготовлен материал

Вера Митрофановна **Коденцова**, докт. биол. наук, проф., главный научный сотрудник лаборатории витаминов и минеральных веществ ФИЦ питания и биотехнологии;

Дмитрий Владимирович **Рисник**, канд. биол. наук, ведущий научный сотрудник кафедры биофизики биологического факультета МГУ им. М.В. Ломоносова;

Станислав Владиславович **Павлович**, канд. мед. наук, доц., учёный секретарь НМИЦ АГП им. В.И. Кулакова;

Владимир Анатольевич **Климов**, канд. мед. наук, руководитель службы организации медицинской помощи и информационного сервиса НМИЦ АГП им. В.И. Кулакова;

Ольга Борисовна **Ладодо**, канд. мед. наук, руководитель Национального координирующего центра по поддержке грудного вскармливания НМИЦ АГП им. В.И. Кулакова.