

# Meniere-Akatemiassa kuultua

Ilmari Pyykkö vastaa Meniere-Akatemiassa 4.11.2020 esitettyihin yleisökysymyksiin

## **Potilas kysyy:**

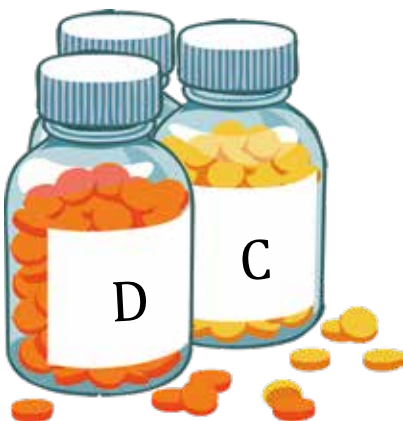
Millä annoksella suosittelette D-vitamiinia? Millä annoksella suosittelette C-vitamiinia?

## **Lääkäri vastaa:**

D-vitamiinia muodostuu ihossa auringon valon vaikutuksesta ja D-vitamiini on ns. rasvaliukoinen vitamiini, joka varastoituu elimistöön. D-vitamiinin puute aiheuttaa riisitautia, jota Suomessakin on aikaisemmin esiintynyt. Puutosta torjuttiin aikaisemmin kalanmaksaöljyllä.

Koska auringon saanti on Suomessa rajoittunut kesäkuukausiksi, on THL antanut suosituksen D-vitamiinilisästä. Aikuisilla katsotaan 20 mikrogramman ( $\mu\text{g}$ ) päiväannoksen olevan riittävä, ja vanhuksille uusi suositus esittää 50  $\mu\text{g}$  päivässä. D-vitamiini on ns. solun toimintojen säätelytekijä ja se säätelee noin 70 eri geeniä jotka osallistuvat solutoiminnan tapahtumiin.

Tutkimme D-vitamiinia 2000-luvun alussa koe-eläimillä. Rotat, joilta D-vitamiini-reseptorit oli poistettu, kuoroutuivat itsestään, ja 25% niistä kärsi vaikeista tasapainoelimen toiminnan häiriöistä. D-vitamiini säätelee sisäkorvan toimintaa



nisäkkäillä ja on tärkeä toiminnan ylläpitäjänä. Siksi suosittelen D-vitamiinin käyttöä annoksella 50  $\mu\text{g}$  päivittäin, koska piileväkin puute voi aiheuttaa kuulon heikkenemistä ja tasapaino-ongelmien pahenemista. Viime aikoina on ilmestynyt uusia selvityksiä ja kannanottoja Menieren taudin hoidosta ja vitamiineista, ja osassa suositellaan D-vitamiinin käyttöä. D-vitamiinin liiallinen saanti johtaa luuston haurauteen ja ihomuutoksiin, jonka vuoksi liian suuria D-vitamiiniannoksia ”varmuuden vuoksi” ei ole syytä nauttia.

C-vitamiini on vesiliukoinen vitamiini ja toimii mm. sidekudoksen säätelyssä. Sen puute aiheuttaa keripukkioireiston. Sisäkorvan kannalta C-vitamiini on oiva antioksidantti.

Se auttaa korjaamaan soluseinän rikkoutumiset, poistaa vahingollisia kuona-aineita ja vapaita radikaaleja. Teimme 2000-luvulla Tukholmassa kokeita C-vitamiinin vaikutuksesta kuulovaurioon marsuilla. Riippumatta siitä annettiin C-vitamiini suun kautta, laskimoon annosteltuna tai vatsaonteloon pistettynä, C-vitamiini suojasi kuuloa vaurioilta. Koska ylimäärä C-vitamiinia poistuu virtsan mukana, ei C-vitamiini kerry elimistöön. Maailman terveysjärjestö suosittelee vuorokausimäärän annosrajaksi 1 g C-vitamiinia. Tutkijoiden suositus on kuitenkin 2 g vuorokaudessa. On kunkin henkilön oma asia, kumpaa suositusta noudattaa; itse suosittelen kahta grammaa.