

Vitamin C vid förkylningssjukdom

Ingvar Liljefors

□ Docent INGVAR LILJEFORS, biträdande överläkare vid medicinska kliniken, S:t Görans sjukhus, Stockholm, har undersökt den profylaktiska effekten av vitamin C – askorbinsyra – i form av en dubbel-blindstudie på 40 deltagare i en repetitionsövning under fyra veckor. Aktiv substans gavs i en dos av 1 g × 2 under två veckor, placebo i resterande två. Tio personer sjuknade under behandling med C-vitamin, nio under placebo-behandling. C-vitamin har inte visats ha någon profylaktisk effekt vid exponering för förkylningssjukdomar.

Bland de preparat som allmänt anses kunna ha profylaktisk effekt mot virussjukdomar i övre luftvägar av »förkylningstyp» intar vitamin C – askorbinsyra – en framträdande plats. En nyutkommen bok av Nobelpristagaren Linus Pauling, »Vitamin C and the Common Cold», ger ytterligare hopp åt dem som i förkylningstider försöker undkomma denna irriterande beståndsdel i vårt sjukdomspanorama. Flera av de kliniska studier som gjorts för att visa askorbinsyrens skyddseffekt vid exposition för förkylningssjukdom är emellertid ej invändningsfria (The Medical Letter 1970, 1971). I Newsweek (1971) refereras en experimentell studie i vilken höga doser av vitamin C inte givit skydd mot inokulerade förkylningsvirus. Då det sålunda tycktes finnas rum för ytterligare en kontrollerad studie har en sådan utförts i samarbete med Astra Läkemedel AB.

Material och metod

Bland deltagare i ett repetitionsövande krigsförband hösten 1971 uttogs 40 män, som förklarade sig villiga att under övningen låta sig behandlas med vitamin C som förkylningsprofylax. Deltagarna var i åldrarna mellan 27 och 56 år (medelålder 36,5 år). Ingen av del-

tagarna hade diabetes eller benägenhet för urinvägssjukdom; annan medikamentell behandling förekom inte heller. Deltagarna utfrågades om genomgångna övre-luftvägsinfektioner av förkylningskaraktär det senaste året. Ingen hade kliniskt påvisbar infektion vid försökets början.

Preparatet var i brustablettform och doserades 1 tablett morgon och kväll. Behandlingen pågick i fyra veckor med början fem dagar efter inryckningen. Försöket utfördes som »double-blind cross-over trial» så att varje deltagare fick hela tablettensatsen för behandlingstiden, varav hälften var aktiv substans och hälften placebo, slumpvis fördelade på de första två och sista två veckorna. Mängden aktiv substans var 1 g per tablett.

Registrering av insjuknande i övre-luftvägsinfektion gjordes så gott som dagligen av författaren. Efter svårighetsgrad indelades symtomen i två grupper:

1) Lätta, katarrala symtom, symtomatisk behandling; tjänstbara.

2) Svårare katarrala symtom med feber och allmänpåverkan, komplikationer (otit, pneumoni); ej tjänstbara.

Registrering av symtom gjordes under de två första veckorna (period I) för sig. Personer som då insjuknade undandrog studien i de två sista veckorna (period II).

Resultat

Sexton personer – åtta i vardera delgruppen – hade det senaste halvåret haft övre-luftvägsinfektion av förkylningskaraktär.

Under period I (se Tabell I) behandlades 25 personer med vitamin C och sex av dessa insjuknade mot fem av de femton som behandlades med placebo. Under period II avbröt tre personer behandlingen men av återstående 26 ej tidigare sjuka insjuknade åtta jämnt fördelade på delgrupperna A och B. Sammanlagt insjuknade tio under intagande av C-vitamin, nio under placebobehandling.

Inga biverkningar relaterade till behandlingen kunde iakttagas.

Diskussion

Av tidigare undersökningar rörande effekten av vitamin C vid förkylningssjukdomar är några av äldre datum (Cowan o a 1942; Glazebrook, Thomson 1942) eller mindre väl kontrollerade (Bessel-Lorck 1959; Ritzel 1961; Wilson, Loh 1969). Den här redovisade undersökningen gjordes förutsättningslöst på en grupp av individer vilka man kunde förutsätta skulle drabbas av en förkylningsepide mi. Genom daglig kontakt kunde även relativt lindriga symtom registreras. Hälften av de i försöket ingående personerna drabbades av

TABELL I. Antal insjuknade med och utan pågående behandling med C-vitamin.

Delgrupp	Period I		Period II	
	A	B	A	B
Antal »at risk»	25	15	18	8
Preparat	C-vitamin	Placebo	Placebo	C-vitamin
»Öli» grupp 1	4	4	2	3
»Öli» grupp 2	2	1	2	1
Avbrutit	–	–	1	2

övre-luftvägssymtom dock endast sex av sådan art att de medförde tjänstoduglighet. Någon skyddseffekt av vitamin C kunde ej spåras.

Litteratur

- BESSER-LORCK C: Erkältungsprophylaxe bei Jugendlichen im Skilager. Medizinische Welt 2126 (nr 44) 1959
- COWAN D W, DIEHL H S, BAKER A B: Vitamins for the prevention of Colds. JAMA 120: 1267 1942
- GLAZEBROOK A J, THOMSON S: The administration of vitamin C in a large institution and its effect on general health and resistance to infection. J Hyg 42: 1 1942
- PAULING L: Vitamin C and the common cold. San Francisco: W H Freeman & Company 1970
- RITZEL G: Kritische Beurteilung des Vitamins C als Prophylacticum und Therapeuticum der Erkältungskrankheiten. Helv Med Acta 28: 63 1961
- WILSON C W M, LOH H S: Ascorbic acid and upper respiratory inflammation. Acta Allerg 24: 367 1969
- Editorial: C is for controversy. Newsweek, Dec 6, p 35, 1971
- The Medical Letter: Vitamin C and the Common Cold. 12: 105 1970
- Vitamin C-were the trials well controlled and are large doses safe? 13: 46 1971