



© gettyimages.de/Maya23K

Wie Sie mit Vitamin D3 Ihren Diabetes ausbremsen können

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 24 November 2020

Eine Nahrungsergänzung mit Vitamin D kann laut einer Studie das Fortschreiten eines Typ-2-Diabetes verlangsamen. Allerdings nur in einer hohen Dosis, die üblicherweise empfohlenen Dosierungen helfen also höchstwahrscheinlich nicht.

Vitamin D3 stoppt Diabetes Typ 2

In einer Studie, die im Juli 2019 im Fachmagazin *European Journal of Endocrinology* veröffentlicht wurde, zeigte sich, dass eine Nahrungsergänzung mit (relativ) hochdosiertem [Vitamin D3](#) den Zuckerstoffwechsel so günstig beeinflusste, dass sich damit das Fortschreiten eines Diabetes

aufhalten lassen konnte. Dieser Effekt konnte besonders bei Patienten mit Diabetes-Vorstufen beobachtet werden und auch bei Patienten, die gerade eine Diabetes-Diagnose erhalten hatten.

Vitamin-D-Mangel trägt stärker zu Diabetes bei als Übergewicht

Typ-2-Diabetes ist nach wie vor auf dem Vormarsch und stellt eine grosse Belastung dar – nicht nur für die Patienten, sondern auch für die Gesundheitssysteme. Diabetes kann – wenn man die Krankheit ignoriert – ausserdem zu schwerwiegenden Folgeerkrankungen führen, etwa Nervenschäden, Blindheit und Nierenversagen.

Als typische Risikofaktoren für [Diabetes Typ 2](#) gelten die Erbanlagen (wenn also bereits in der Familie Diabetes auftrat) und Übergewicht. Auch konnte man bereits einen Zusammenhang zwischen einem niedrigen Vitamin-D-Spiegel und einem erhöhten Diabetesrisiko feststellen.

- Dass ein Vitamin-D-Mangel sogar ein grösserer Risikofaktor für Diabetes darstellen kann als Übergewicht, lesen Sie hier: [Vitamin D schützt vor Diabetes](#)

Warum Vitamin D in früheren Studien keine Wirkung zeigte

Studien aber, in denen man Diabetes-Patienten [Vitamin D](#) als Nahrungsergänzung gab, zeigten keine besonderen Erfolge. Das ist kein Wunder, denn meist wird in diesen Studien jedem Teilnehmer dieselbe (sehr niedrige) Vitamin-D-Dosis verabreicht, ohne den individuellen [Vitamin-D-Spiegel](#) zu berücksichtigen.

Für jene Teilnehmer, die zuvor gar keinen Vitamin-D-Mangel hatten, kann sich durch die Gabe einer kleinen Vitamin-D-Dosis natürlich nichts ändern. Und für Teilnehmer, die einen deutlichen [Vitamin-D-Mangel](#) hatten, ändert sich genauso wenig, da die üblichen Dosierungen in der Mehrheit der Fälle viel zu niedrig sind, um einen Mangel auch nur annähernd beheben zu können.

Zusätzlich wurden diese Untersuchungen häufig an Patienten durchgeführt, die schon sehr lange Diabetes hatten, aber nicht an Patienten mit Diabetes-Vorstufen oder neu diagnostiziertem Diabetes. Möglicherweise waren die entsprechenden Studien auch einfach zu kurz oder man hatte nicht die richtigen Marker überprüft, um eine Veränderung im Glucosestoffwechsel zu erkennen.

Vitamin D3: Täglich 5000 IE bessern Diabetes-Werte

Dr. Claudia Gagnon und ihre Kollegen von der *Université Laval* in Quebec (Kanada) schlossen nun genau diese Lücke. In ihrer Studie erhielten 96 frisch diagnostizierte Diabetes-Patienten bzw. Patienten mit Diabetes-Vorstufen über ein halbes Jahr hinweg entweder 5000 IE Vitamin D₃ oder ein Placebo.

Angesichts der üblichen Empfehlungen, Vitamin D₃ nur ja nicht in höheren Dosen als 800 bis 1000 IE einzunehmen, stellen 5000 IE natürlich bereits eine sehr hohe Dosis dar.

Bei 46 Prozent der Teilnehmer war zuvor ein niedriger Vitamin-D-Spiegel festgestellt worden. Dennoch konnte bei nahezu allen Teilnehmern eine Verbesserung des Glucosestoffwechsels bzw. der Bauchspeicheldrüsenfunktion beobachtet werden.

Die Nahrungsergänzung mit Vitamin D₃ verbesserte signifikant die Insulinwirkung (Insulinsensitivität) und erhöhte ausserdem die Leistungsfähigkeit der Beta-Zellen des Pankreas (Zellen der Bauchspeicheldrüse, die das Insulin produzieren). In der Placebo-Gruppe waren keine derartigen Verbesserungen erkennbar.

Vitamin D₃ immer individuell dosieren – auch bei Diabetes

Noch weiss man natürlich nicht, ob das Vitamin nun dauerhaft in dieser Dosierung eingenommen werden muss, um den Erfolg zu stabilisieren und ob - so die Forscher - eine solche Dosis auf Dauer sicher und gesund ist. Daher fühlten sich die Wissenschaftler verpflichtet, darauf hinzuweisen, dass man vorerst nur die offiziell empfohlenen Dosierungen einnehmen sollte, bis man Näheres wisse.

Wir empfehlen stets, Vitamin D₃ gemäss dem individuellen Ist-Zustand zu dosieren, in regelmässigen Abständen die Vitamin-D-Blutwerte überprüfen zu lassen und die Vitamin-D-Dosis entsprechend anzupassen, um dauerhaft einen gesunden Wert aufrecht zu erhalten.

Das kann bedeuten, dass man im Sommer beispielsweise gar nicht supplementiert (wenn der Körper durch die Sonneneinstrahlung ausreichend Vitamin D produzieren kann), sondern nur im Herbst, Winter und Frühjahr.

Informationen zur richtigen Dosierung von Vitamin D₃ finden Sie hier: [Vitamin D - Anwendung und Dosierung](#)

Quellen

- Patricia Lemieux, Claudia Gagnon et al., Effects of 6-month vitamin D supplementation on insulin sensitivity and secretion: a randomized, placebo-controlled trial. *European Journal of Endocrinology*, 2019

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker