

Vitamin-D-Mangel hat schwere Folgen

Wissenschaftler vom Deutschen Krebsforschungszentrum in Heidelberg und vom Epidemiologischen Krebsregister im Saarland konnten in einer kürzlich veröffentlichten Studie belegen, dass Vitamin-D-Mangel die Sterblichkeit erhöhen kann. Die Teilnehmer der Studie, die einen niedrigen Vitamin-D-Spiegel aufwiesen, starben häufiger an Atemwegserkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Auch die Gesamtsterblichkeit dieser Studienteilnehmer war erhöht.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 30. October 2019

Stand: 02. November 2019

Vitamin D zur Prävention von Krankheiten

Ein ausgeglichener Vitamin-D-Spiegel gilt in Kombination mit Calcium und anderen Mineralstoffen seit geraumer Zeit als natürlicher Schutz vor Osteoporose. Verschiedene Studien lassen zudem vermuten, dass Vitamin D durch seine Hormonwirkung auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs, Infektionen und andere chronische Krankheiten vorbeugen und positiv beeinflussen kann.

Im Umkehrschluss müsste sich daher ein Vitamin-D-Mangel ungünstig auf die Sterblichkeitsrate bei diesen Krankheiten auswirken. Genau dieser Frage sind Wissenschaftler nun nachgegangen.

Studie über Vitamin-D-Mangel

Das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) führte in Zusammenarbeit mit dem Epidemiologischen Krebsregister Saarland eine Studie zum Thema Vitamin-D-Mangel und Sterberate durch (die so genannte ESTHER-Studie*). Bei der von Prof. Hermann Brenner geleiteten Studie wurden über den Zeitraum von 8 Jahren die Vitamin-D-Werte im Blut von knapp 10.000 Studienteilnehmer aus dem Saarland untersucht sowie deren Sterblichkeit analysiert.

Die Wissenschaftler stellten dabei fest, dass die Vitamin-D-Konzentration im Blut vieler Teilnehmer vor allem im Winter sehr gering war. Im Januar wiesen beispielsweise 71 Prozent der Teilnehmer einen Wert unter 50 nmol/L Serum-25-hydroxyvitamin-D auf (niedriger Vitamin-D-Spiegel) und 24 Prozent sogar einen Wert unter 30 nmol/L (sehr niedriger Vitamin-D-Spiegel).

Im Juli lagen die Prozentzahlen vergleichsweise nur bei 41 und 6 Prozent.

Die geringe Sonneneinstrahlung im Winter reicht offenbar nicht aus, um die körpereigene Vitamin-D-Produktion in der Haut ausreichend anzukurbeln, was wiederum zu einem Vitamin-D-Mangel führt.

**ESTER = Epidemiologischen Studie zu Chancen der Verhütung, Früherkennung und optimierten Therapie chronischer Erkrankungen in der älteren Bevölkerung*

Erhöhte Sterblichkeit durch Vitamin-D-Mangel

In der ESTHER-Studie wurde zudem festgestellt, dass die Sterblichkeit der Teilnehmer mit sehr niedrigem und niedrigem Vitamin-D-Spiegel statistisch signifikant höher war als die derjenigen mit höheren Vitamin-D-Konzentrationen im Blut. Die Sterblichkeitsrate der Probanden mit sehr niedrigen Vitamin-D-Werten war 1,7-fach und die der Teilnehmer mit niedrigen Vitamin-D-Werten 1,2-fach höher als normal.

Die Probanden mit einem sehr niedrigen Vitamin-D-Spiegel wiesen insbesondere ein erhöhtes Risiko auf, an Atemwegserkrankungen zu sterben (2,5-fach höheres Sterberisiko). Zudem erlagen diese Teilnehmer häufiger Herz-Kreislaufkrankungen (1,4-fach höheres Sterberisiko) oder auch Krebs (1,4-fach höheres Sterberisiko).

Vitamin-D-Mangel vorbeugen

Auch die ESTHER-Studie konnte zeigen, dass Vitamin D in vielerlei Hinsicht zur Gesundheit beiträgt. Ein Vitamin-D-Mangel sollte demnach unbedingt vermieden werden. Unser Körper kann sich normalerweise durch regelmässiges und wohldosiertes Sonnenbaden - ohne die Verwendung von Sonnencreme - selbst mit ausreichenden Mengen an Vitamin D versorgen.

Um den Körper mit Vitamin D zu versorgen, reichen bereits wenige Sonnenminuten täglich aus. Über die Ernährung allein lässt sich der Vitamin-D-Bedarf meist nicht decken.

In der dunklen Jahreszeit oder bedecktem Himmel reichen die Sonnenstrahlen leider oft nicht aus, um genügend natürliches Vitamin D bilden zu können. Hier empfiehlt sich die Supplementierung mit einem hochwertigen Vitamin-D₃-Präparat.

Auch die Wissenschaft scheint daran interessiert zu sein, wie man mithilfe von Vitamin-D-Präparaten einen Vitamin-D-Mangel sowie dessen Folgen am besten vorbeugen könnte.

Dr. Ben Schöttker, Erstautor der ESTHER-Studie, scheint zuversichtlich zu sein, dass weitere Forschungen in diese Richtung sich lohnen könnten:

Die Ergebnisse der ESTHER-Studie zeigen jedoch, dass sich dieser Forschungsaufwand durchaus lohnen könnte, da niedrige Vitamin-D-Spiegel in Deutschland sehr verbreitet sind.

Quellen

- Schttker B *et al.*, "Strong associations of 25-hydroxyvitamin D concentrations with all-cause, cardiovascular, cancer, and respiratory disease mortality in a large cohort study." *Am J Clin Nutr.* 2013 Apr;97(4):782-93. (Starke Verbindung der 25-Hydroxy-Vitamin-D-Konzentrationen mit den Ursachen für die Sterblichkeit bei Herz-Kreislauf-, Krebs- und Atemwegserkrankungen in einer grossen Kohortenstudie.)
- DKFZ "Erhöhte Sterblichkeit bei Vitamin-D-Mangel" Pressemitteilung Nr. 25, 24.04.2013 (Koh)

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.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/vitamin-d-mangel-folgen-ia.html>