

Das Vitamin D – Ein Hormon mit Überraschungen

Bisher schätzte man Vitamin D vor allem wegen seiner Knochenstärkenden Wirkung und setzte es vorwiegend im Kampf gegen Knochenschwund ein. Aber aktuelle Forschungsergebnisse zeigen auch, dass es das Risiko für Herzerkrankungen, Diabetes, Depressionen und Krebs senkt.

Eine Langzeitstudie von 8 Jahren mit mehr als 3500 Teilnehmern in Ludwigshafen kam zu folgendem Ergebnis: Patienten mit niedrigem Vitamin D-Spiegel hatten ein deutlich erhöhtes Risiko, früher zu sterben, als jene mit höheren Werten“, berichtet Univ. Prof. Dr. Harald Dobnig von der Klinischen Abteilung für Endokrinologie an der Abteilung für Innere Medizin an der Universität Graz, der an dieser Studie mitarbeitete. Die Studie zeigte dass ein Mangel zu einer geringeren Lebenserwartung führt und eine höhere Neigung für Schlaganfälle, Krebserkrankungen, Infekten, Herzerkrankungen, Depressionen, Inkontinenz, Blasenschwache, Schluckstörungen eintritt aber auch zu Muskelschwäche und Koordinationsstörungen führen kann. Dies ist vor allem bei älteren Menschen relevant, da bei ihnen Stürze und Knochenbrüche fatale Auswirkungen haben können.

Osteoporose – Knochenschwund

Vitamin D ist sehr wichtig in der Vorbeugung von Knochenschwund. Ein Studie von Simonelle et al. zeigt, dass von 82 Patienten die einen Knochenbruch nach einer minimalen Krafteinwirkung erlitten hatten, 97,4 % einen Vitamin D Spiegel unter 30 ng/ml aufwiesen.

Muskelschwäche – Koordination – Sturzrisiko

Bei einer Studie mit Senioren aus Graz und Bad Pymont konnten mit einer niedrigen Gabe von Vitamin D innerhalb von eineinhalb Jahren eine Sturzreduktion um 43 Prozent erreicht werden. Eine Studie in der Schweiz hat ergeben, dass hoch dosiertes Vit. D das Sturzrisiko um 19 % reduziert, bei Serumkonzentrationen von 60 nmol/l und darüber um 23 %.

Krebserkrankungen

Vitamin D beeinflusst ungefähr 3 % unserer Gene. Vitamin D ist auch ein wichtiger Regulator für die Zellteilung. Sehr viele Studien haben gezeigt das ein Vitamin D Mangel mit einer gestörten Zellteilung und damit einer erhöhter Krebswahrscheinlichkeit einhergeht. Eine Studie des deutschen Krebsforschungszentrums Hamburg/Eppendorf zeigt, dass eine hohe Vitamin D-Konzentration bei Frauen jenseits der Wechseljahre vor Brustkrebs schützt. Eine bestimmte Genvariante des Vitamin D Rezeptors dürfte dann eine Rolle spielen, wenn der Brusttumor Rezeptoren für Östrogene aufweist. Vitamin D dürfte dem wachstumsfördernden Effekt von Östrogenen entgegenwirken.

Aus einem Interview Univ. Prof. DDr. Johannes Huber, Medical Tribune, März 2008: „Vitamin D sollte kontrolliert und substituiert werden, denn über die Hälfte der Frauen nach dem Wechsel haben einen Mangel daran. Ein Mangel kann ein erhöhtes Krebsrisiko bedeuten“

Blutdruck

Auch Bluthochdruck kann durch einen Vitamin D Mangel ausgelöst werden. Vitamin D reguliert in der Niere die Ausschüttung von Renin, welches gemeinsam mit anderen Hormonen blutdruckregulierend wirkt.

Herzinfarkt – Schlaganfall

Außerdem hat Vitamin D eine wichtige Schutzfunktion für die Herzgesundheit. Kardiologen in Kansas City belegten, dass ein Vitamin D Mangel das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfälle erhöht. Forscher des Intermountain Medical Center in Salt Lake City haben Daten von 27686 über 50-jährigen ohne Herzerkrankung gesammelt. Die Sterblichkeit lag bei Vitamin D Mangel um 77 % höher. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen war um 45 %, für Schlaganfall um 78 Prozent erhöht.

Gehirn – Gedächtnis

In einer europaweiten Studie mit 3000 Menschen zwischen 40 und 79 Jahren schnitten die mit einem höheren Vitamin D Spiegel besser ab. Der Effekt war umso höher, je älter die Menschen waren.

Depressionen

Eine Studie der Universität Amsterdam zeigte an rund 1300 Menschen, dass jene Personen, die zu Depressionen neigten, um durchschnittlich 14 Prozent weniger Vitamin D im Blut hatten als gesunde Patienten. Gleichzeitig lag das davon abhängige Parathormon bis zu 33 % erhöht vor. Ein erhöhter Parathormonspiegel wird von depressiven Hormonen begleitet. Die Symptome der Erkrankung spiegelten das Ausmaß des Mangels wieder.

Entzündliche Darmerkrankungen

Eine weitere Studie über 500 Patienten des Medical College von Wisconsin, stellte auf der Jahrestagung des American College of Gastroenterology dar, dass Patienten mit Morbus Crohn und Colitis ulcerosa (Autoimmune entzündliche Darmerkrankungen) ein deutliches Defizit von Vitamin D aufwiesen. Dieses Defizit erhöht die Aktivität der entzündlichen Darmerkrankungen unabhängig von anderen Einflussfaktoren.

Vitamin D- Mangel

Fast die Hälfte aller stationären Patienten der Universitätsklinik für Innere Medizin in Graz haben einen Vitamin D-Mangel (Werte unter 20 ng/ml). In neuesten Empfehlungen wird sogar ein **Zielwert de 25 (OH) D von zumindest 30 ng/ml** genannt. Es wird davon ausgegangen, dass etwa 50 % der älteren Menschen einen unzureichenden Vitamin D-Status aufweisen. Diese Situation dürfe auch bei Kindern und Jugendlichen nicht besser sein. Die Ursachen dürften mit unserer westlichen Lebensweise, dem Bewegungsmangel im Freien und der Luftverschmutzung im Zusammenhang stehen. Darüber hinaus nimmt die Fähigkeit der Haut im Alter, Vitamin D aus UV-Licht zu produzieren, deutlich ab. 80 % unseres Vitamin D wird aus Vorstufen durch das Sonnenlicht gebildet. In den Sommermonaten füllen wir normalerweise unseren Vitamin D Speicher problemlos auf. In unseren klimatischen Verhältnissen kann es aber in den Wintermonaten zu einem gar nicht so seltenen Vitamin D Mangel kommen. Denn dann ist der Sonnenstand vergleichsweise flach, sodass man auch bei direkter Sonnenbestrahlung zu wenig Vitamin D in der Haut produziert. 20 % nehmen wir in als Vitamin D2 durch Pflanzen besonders in Form von Pilzen und Avocados oder als Vitamin D3 durch tierische Lebensmittel wie Hering oder Lachs, Thunfisch, Eier und Milchprodukte zu uns. Studien aus Österreich haben ergeben, dass rund ein Drittel der Erwachsenen über lange Phasen des Jahres an einem Vitamin D- Mangel leidet. Besonders häufig ist dies bei Menschen zu beobachten die auch im Sommer wenig ins Freie kommen oder die Mittagssonne meiden, denn gerade dann ist die Vitamin D Produktion optimal. Am späten Nachmittag wenn viele Berufstätige ins Freie strömen, wird dagegen nur mehr wenig Vitamin D gebildet. Wir wissen aus den Medien, dass wir uns vor zuviel Sonne schützen sollen, um keinen Hautkrebs zu bekommen. Aber zuviel Schutz ist wie wir sehen auch ungesund. Im Sommer reichen 15 Minuten Sonnenbad aus um den Tagesbedarf zur Produktion von Vitamin D zu gewährleisten.

Einnahme von Vitamin D

Um auch im Winter ausreichend mit Vitamin D versorgt zu werden, wird von Experten die Substitution von Oktober bis März in Form von Tropfen empfohlen.

Erwachsene sollten pro Tag **1000 I.E. das entspricht 2-3 Tropfen täglich** (diese erhält man gegen ein ärztliches Rezept in der Apotheke). Eine Überdosierung ist dabei – auch ohne eine Blutanalyse – auszuschließen. Es handelt sich dabei um eine absolut sichere Dosierung. Bei Mangelzuständen oder Erkrankungen muss ihr/e Arzt/Ärztin die Dosierung bestimmen.