

## Ein guter Vitamin D-Spiegel senkt das Todesfallrisiko

### Neue Meta-Analyse bestätigt die Prevention First-Empfehlungen

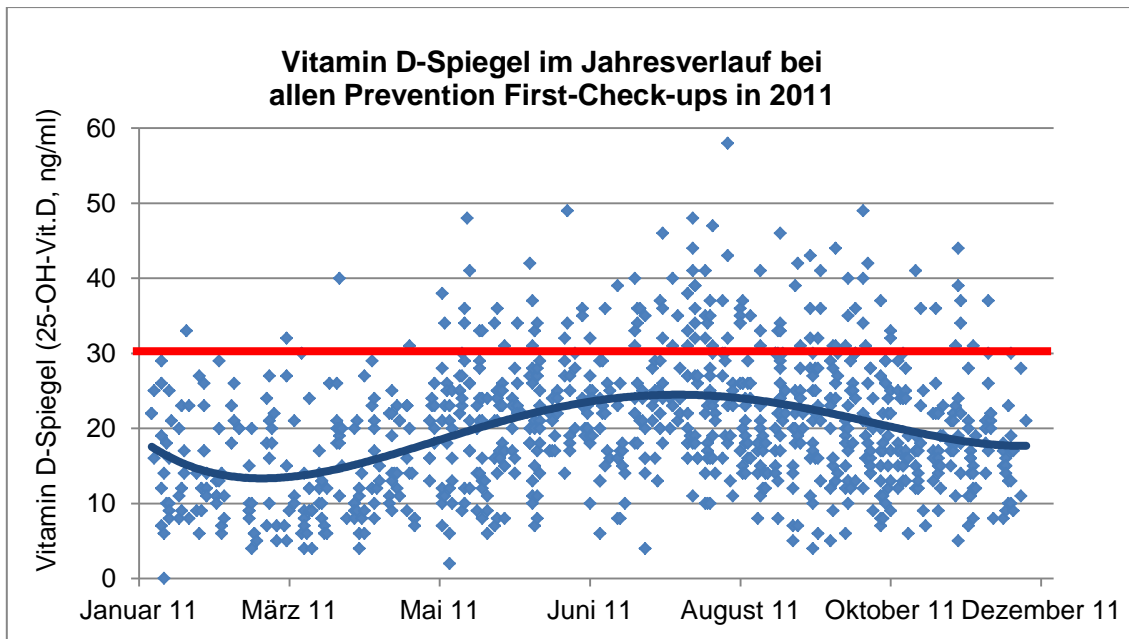
Nach den aktuellen Auswertungen von Prevention First haben mehr als die Hälfte der Untersuchten einen bedeutsamen Vitamin D-Mangel (s. unten). Vitamin D ist kein Vitamin im eigentlichen Sinne, sondern ein Hormon, das wichtige Aufgaben in vielen Organen erfüllt. So beeinflusst der Vitamin D-Spiegel u.a. die Krebsabwehr, den Zuckerstoffwechsel, den Blutdruck und das Immunsystem. Wir hatten in früheren Prevention First-Newslettern (u.a. Nov. 2009 und Nov. 2011) bereits darüber berichtet.

In der aktuellen Ausgabe des American Journal of Clinical Nutrition, der führenden Ernährungs-Fachzeitschrift der Welt, ist nun eine Meta-Analyse (zusammenfassende Auswertung aller verfügbaren Studien) zum Zusammenhang zwischen der Vitamin D-Versorgung und der Gesamtsterblichkeit, also der Lebenserwartung bzw. dem Risiko für vorzeitige Todesfälle, erschienen.<sup>1</sup>

Ausgewertet wurden 14 Studien mit über 62 000 Teilnehmern, deren Vitamin D-Spiegel bekannt waren, und insgesamt 5562 Todesfällen. Im Vergleich mit einem Vitamin D-Mangel (mittlerer Wert 11 ng/ml) lag das Todesfallrisiko bei einem um 5, 10 bzw. 20 ng/ml höheren Vitamin D-Spiegel um 14%, 23% bzw. 31% niedriger. Am günstigsten war ein Vitamin D-Spiegel zwischen 30 und 40 ng/ml.

Die wesentliche Vitamin D-Quelle beim Menschen ist die Neubildung in der Haut aus dem Vorläufer 7-Dehydro-Cholesterol, wozu die Sonnenbestrahlung mit UVB-Licht (290-315 nm Wellenlänge) erforderlich ist. Dies funktioniert auf dem 50. Breitengrad allerdings zwischen Oktober und März nicht mehr, da die Sonne dann so tief steht, dass die UVB-Strahlen nicht durch die Atmosphäre dringen können.

Einen Vitamin D-Spiegel >30 ng/ml erreichen viele Menschen allerdings nicht einmal im Sommer, wie die aktuelle Auswertung der Prevention First-Check-ups aus 2011 zeigt (s. Abbildung): Nur knapp 15% der untersuchten Männer und Frauen hatten über das Jahr betrachtet einen Vitamin D-Spiegel über 30 ng/ml, dagegen mehr als die Hälfte einen bedeutsamen Mangel (<20 ng/ml).



Im Winter ist ein Vitamin D-Spiegel >30 ng/ml in unseren Breiten definitiv nur durch eine Nahrungsergänzung (bzw. durch einen mehrwöchigen Urlaubsaufenthalt im Süden ☺) aufrecht zu erhalten.

Prevention First empfiehlt deshalb allen Erwachsenen, von Oktober bis März durch die Wintersaison hindurch Vitamin D als Nahrungsergänzung einzunehmen. Die empfehlenswerte Dosis liegt bei täglich 2000-3000 Einheiten Vitamin D (z.B. *Vigantolettten 1000*®).

Der Einfachheit halber kann man auch einmal wöchentlich 20 000 Einheiten Vitamin D (entspricht einer Kapsel *Dekristol 20 000 IE*®) einzunehmen. Bei starkem Vitamin D-Mangel können deutlich höhere Dosen notwendig sein, um den Vitamin D-Haushalt zu normalisieren.

Für „Büromenschen“ (wie die meisten von uns), die von Montag bis Freitag zwischen 8 und 18 Uhr in geschlossenen Räumen arbeiten, ist selbst im Sommer die Versorgung mit Vitamin D nicht sicher gewährleistet, so dass man im Einzelfall auch über eine ganzjährige Nahrungsergänzung nachdenken muss.

1. Zittermann A, Iodice S, Pilz S, Grant WB, Bagnardi V, Gandini S. Vitamin D deficiency and mortality risk in the general population: a meta-analysis of prospective cohort studies. *The American Journal of Clinical Nutrition* 2012; 95(1):91-100.