

Aufgelesen...

Juni 2014

Neues zu Vitamin D

Meta-Analyse zeigt Zusammenhang zwischen zu niedrigen Vitamin-D-Spiegeln und frühzeitiger Gesamtmortalität

Ein Forscherteam der San Diego School of Medicine (University of California) um Cedric Garland erstellte eine Meta-Analyse (1) von Studien zum Zusammenhang von niedrigen 25-Hydroxyvitamin-D-Spiegeln und Gesamtmortalität.

Ausgewertet wurden 32 Studien publiziert zwischen 1.1.1966 und 15.1.2013. Auswahlkriterium war, dass sie Analysen des Zusammenhangs von 25-Hydroxyvitamin-D-Spiegeln und Sterblichkeitsrate enthielten. Cedric F. Garland, Hauptautor der Analyse, wies darauf hin, dass bereits drei Jahre zuvor das amerikanische IOM (Institute of Medicine) aus den bis dahin bekannten Daten geschlossen hat, dass zu niedrige Vitamin-D-Spiegel ein Risiko darstellen.

Die nun vorgelegte Meta-Analyse bestätigt diese Schlussfolgerung und geht einen Schritt weiter. Der vom IOM-Report abgeleitete kritische Wert von 20 ng/ml 25-Hydroxyvitamin-D habe sich nur auf den Zusammenhang mit Risiken für Knochenerkrankungen bezogen. Garland und sein Team hingegen untersuchten den Zusammenhang mit der Gesamtmortalität.

Aus den ausgewerteten 32 Studien ergab sich ein mittleres Alter der Probanden von 55 Jahren, der Beobachtungszeitraum betrug

durchschnittlich neun Jahre, die insgesamt 566.583 Probanden kamen aus 14 Ländern (einschließlich USA).

Das Forscherteam stellte fest, dass der kritische Wert für eine Senkung der frühzeitigen Gesamtmortalität um 50% bei 30 ng/ml liegt. Nach bekannten Statistiken weisen etwa 2/3 der Amerikaner einen 25-Hydroxyvitamin-D-Spiegel unter diesem Wert auf.

Co-Autorin Heather Hofflich unterstrich, dass diese Meta-Analyse sowohl der medizinischen Fachwelt als auch der Öffentlichkeit die Sicherheit gebe, dass Vitamin D als Supplement in entsprechender Dosierung (sie nennt als oberen Grenzwert aus der Meta-Analyse 4.000 IE/Tag) sicher sei. Wichtig sei, seinen Vitamin-D-Spiegel jährlich überprüfen zu lassen, um die erforderliche Tagesdosierung bestimmen zu können. Höhere Dosierungen als 4.000 IE/Tag seien sicher nur aus medizinischen Gründen unter ärztlicher Kontrolle zu verantworten.

(Quelle: Newswise Newsletter, 10. Juni 2014)

Anhebung des Vitamin-D-Spiegels von Prädiabetikern senkt Diabetes-Risiko

Bereits 2013 veröffentlichte ein Team um den indischen Arzt Deep Dutta vom Seth Sukhlal Karnani Memorial Hospital in Kalkutta eine Untersuchung (2) über die Aussagekraft des Vitamin-D-Spiegels für die Insulinresistenz von Prädiabetikern.

157 Personen mit Prädiabetes wurden klinisch untersucht: Taillenumfang, Taille-Hüft-Verhältnis, Taille-Größe-Verhältnis, Nüchtern-Blutzucker, Nüchtern-Insulin, 25(OH)Vitamin D, Parathyroidhormon und Lipidprofil wurden erhoben. Ein oraler Glukosetoleranztest wurde vorgenommen.

115 Personen (73,25%) hatten zu niedrige Vitamin-D-Spiegel. Bei 14,65% lag der Spiegel sogar unter 10 ng/ml. Die Personen mit dem niedrigsten Vitamin-D-Spiegel zeigten die höchste Insulinresistenz. Nun stellte Dutta im Juni 2014 bei einer Tagung der International Society of Endocrinology und der Endocrine Society in Chicago eine weitere Untersuchung vor. (3) Die Studienautoren wollten klären, ob ein Anheben der Vitamin-D-Spiegel durch Supplementierung sich auf die Progression von Prädiabetes zu Diabetes auswirke. Sie konnten zeigen, dass ein Anstieg des Serum-Vitamin-D durch Supplementierung das Progressionsrisiko zu Diabetes um 8% je Einheit senkte.

Studienleiter Deep Dutta betonte, dass in der Diabetes-Prävention bei Risikopatienten nichts gehe ohne Veränderung des Lebensstils. Dennoch seien die Ergebnisse der Studie vielversprechend, denn die Supplementierung sei ein einfacher und kostengünstiger Weg. Deshalb wäre eine groß angelegte Multicenter-Studie zur Verifizierung dieser Ergebnisse sehr wünschenswert.

Zugang zum Volltext der Studie gibt es nach Anmeldung über ResearchGate unter dem etwas langen Link: http://www.researchgate.net/publication/259881480_Vitamin-D_supplementation_in_prediabetes_reduced_progression_to_type_2_diabetes_and_was_associated_with_decreased_insulin_resistance_and_systemic_inflammation_An_open_label_randomized_prospective_study_from_Eastern_India

(Quelle: Newswise Newsletter, 21. Juni 2014)

Literaturangaben siehe nächste Seite

Anhebung des Vitamin-D-Spiegels von Prädiabetikern senkt Diabetes-Risiko

Literaturangaben

(1) Garland CF, Kim JJ, Kohr SB, et al. Meta-analysis of All-Cause Mortality According to Serum 25-Hydroxyvitamin D. *Am J Public Health*. 2014 Jun 12:e1-e8. [Epub ahead of print]
(2) Dutta D, Maisnam I, Shrivastava A, et al. Serum vitamin-D predicts insulin resistance in individuals with prediabetes. *Indian J Med Res*. 2013 Dec;138(6):853-60. Den vollen Text (englisch) finden Sie unter: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3978972/>

(3) Dutta D, Mondal SA, Maisnam I, et al. Vitamin-D Supplementation in Prediabetes Reduced Progression to type2 Diabetes through Decreased Insulin Resistance and Systemic Inflammation: An Open Label Randomized Prospective Study from Eastern India

... und ein Hinweis von PreventNetwork:

In Deutschland weisen etwa 57% der Erwachsenen am Ende des Winters einen sehr niedrigen bis zu niedrigen Vitamin-D-Spiegel auf (bis zu <20 µg/l).

Der 25(OH)Vitamin-D-Spiegel sollte möglichst zwischen 30-70 µg/l liegen. Unter 30µg/l sinkt die intestinale Calciumaufnahme, das Parathormon steigt an. Bei einem Anstieg des Vitamin-D-Spiegels von 20 auf 32 µg/l steigt die Ca-Aufnahme um 50%.

Untersuchungen zeigen, dass Personen in Pflegeheimen (Europa, USA) oft unter signifikantem Vitamin-D-Mangel leiden.

Die maximale Knochendichte wird erst bei Werten von 40 µg/l und darüber erreicht.

Bei nachgewiesenem Vitamin-D-Mangel, d.h. Werten unter 20 µg/l, empfiehlt das deutsche Labor Enders/Stuttgart eine 8-wöchige Phase mit wöchentlich 20.000 IE. Wenn der Spiegel danach immer noch unter 30 µg/l liegt, sollte nochmals 8 Wochen lang in dieser Höhe supplementiert werden. Danach kann auf eine Erhaltungsdosis, wie sie auch in der Prophylaxe empfohlen wird (1000IE/Tag) umgestiegen werden.

(Quelle: Labor Enders&Partner, Stuttgart)

Vitamin D in verschiedenen Dosierungen zur Prophylaxe und für die Therapie gibt es auch in hypoallergenen Kapselprodukten internationaler Hersteller, deren Produktionsstandards denen pharmazeutischer Produktionsstätten entsprechen (wie z.B. Thorne Research, Inc.) – Bezugsquellennachweis bei **PreventNetwork**