

Vitamin D –

brauche ich das ?

MUSTER



Was ist Vitamin D?

Ihre Frauenärztin oder Ihr Frauenarzt haben Ihnen die Bestimmung von Vitamin D empfohlen. Vitamin D wird kaum über die Nahrung aufgenommen, da es außer Seefisch kaum Nahrungsmittel gibt, die viel Vitamin D enthalten. Insofern ist man darauf angewiesen, dass ausreichend Vitamin D selbst gebildet wird, dies geschieht unter Einfluss von Sonnenlicht in der Haut. In der Niere und schließlich in der Leber wird Vitamin D dann umgebaut und zur aktiven Form 1,25-Hydroxy (OH)-Vitamin D umgebaut. Diese wirksame Form ist allerdings nur für wenige Stunden stabil, also sehr kurzlebig, so dass man bei der Beurteilung des Vitamin D-Haushalts auf das 25-OH-Vitamin D im Blut schaut, das eine sog. Halbwertszeit von 2–3 Wochen hat.

Welche Wirkung und Vorteile hat Vitamin D?

Die ausreichende Versorgung des menschlichen Körpers mit Vitamin D ist v.a. wichtig für die Knochengesundheit, das ist wissenschaftlich hinreichend belegt. Darüber hinaus wird diskutiert, ob Vitamin D auch weitere Vorteile haben könnte:

- *Verbesserung der Muskelkraft*
- *Reduktion von Sturzereignissen*
- *stimulierender Effekt auf die Immunabwehr*
- *positive Effekte auf das Herz-Kreislauf-System (Bluthochdruck, Herzinfarkte)*
- *geringere Wahrscheinlichkeit für die Entwicklung einer Zuckerkrankheit*
- *eine geringere Wahrscheinlichkeit von Krebserkrankungen*
- *in der Schwangerschaft eine positive Auswirkung auf die Entwicklung des Kindes*



Tatsächlich muss man heute aber festhalten, dass all diese Hinweise zwar im Raume stehen und besprochen bzw. untersucht werden, aber mitnichten endgültig und eindeutig bewiesen sind.

Es ist eine heftige Diskussion dazu im Gange, ob es sich ggf. nur um „Assoziationen“ handelt, d.h. dass Menschen mit ausreichendem Vitamin D Spiegel auch andere Vorteile haben z.B. weil sie sich mehr draußen im Sonnenlicht aufhalten. Das könnte man natürlich nicht dadurch nachahmen, dass man etwas Vitamin D zusätzlich aufnimmt. Andere meinen, dass diese Zusammenhänge gar nicht existieren – mit Ausnahme der Knochengesundheit, dies ist, wie gesagt, ausreichend und sehr gut belegbar.

Man könnte die aktuelle Diskussion so zusammenfassen, dass positive Zusammenhänge mit einem ausreichenden Vitamin D Spiegel beobachtet werden, die direkte Wirkung von Vitamin D aber diskutiert wird, weil ein schlüssiger Beleg für diese Effekte größtenteils noch fehlt.

Vitamin D Mangel

Als Vitamin D Mangel werden 25-OH-Vitamin D Spiegel unter 20 ng/ml (50 nmol/l) definiert, empfohlen werden Spiegel von über 30 ng/ml (75 nmol/l).

Als Faustregel gilt, dass die Gabe von 100 IE Vitamin D₃ (2,5 µg) zu einem Anstieg der Serum 25-OH-Vitamin D Spiegel von 0,7 – 1,0 ng/ml (1,75 – 2,5 nmol/l) führen. Je niedriger die Basisspiegel desto effektiver die Supplementierung.

Aufgrund von Studienergebnissen könnte es sein, dass zu hohe Vitamin D-Spiegel Nachteile mit sich bringen. Die Obergrenze wird bei > 50 ng/ml (> 125 nmol/l) angenommen.

Vitamin D messen

25-OH-Vitamin D lässt sich aus einer Blutprobe bestimmen. Aus diesem Wert kann man ablesen, wie gut die körperliche Versorgung gewährleistet ist und mit welcher Vitamin D-Dosis man einen Ausgleich schaffen kann. Eine einmalige Messung im Jahr ist ausreichend.

Es bietet sich an, diese Messung entweder im Frühjahr – vor Sommerbeginn und vermehrter Sonneneinstrahlung – oder im Herbst durchzuführen. Eine Messung im Herbst zeigt, wie gut die Reserven im Sommer aufgefüllt worden sind und inwieweit man über den Winter hinweg Vitamin D einnehmen sollte, um die Spiegel auszufüllen oder aufrecht erhalten zu können.

Die entsprechenden Präparate und Dosierungen wird Ihre Frauenärztin oder Ihr Frauenarzt Ihnen empfehlen. Die Kosten für eine Bestimmung betragen zwischen ca. 20-40 Euro für die Bestimmung des Messwertes, die Blutentnahme und Beratung.

Überreicht durch:

Ludwig & Kollegen
Diagnostikgesellschaft