

Gute Vorsätze fürs neue Jahr

Das Coronavirus hat es ins dritte Jahr geschafft: auch jetzt im neuen Jahr starten wir mit Kontaktbeschränkungen, Einschränkungen in unserem Alltagsleben, Tests und Diskussionen rund um die Pandemie.

Und dennoch bleibt die Hoffnung, dass das neue Jahr besser, entspannter und positiver wird. Viele starten mit guten Vorsätzen. Bei einigen steht auf dem Plan, die angefütterten Feiertagskilos wieder loszuwerden.

Gegen die überschüssigen Pfunde helfen – natürlich – eine gesunde, ausgewogene Ernährung und Bewegung. Aber das ist nicht alles. **Das Sonnenschein-Vitamin D hilft beim Abnehmen!** Bereits seit Längerem ist bekannt, dass ein niedriger Vitamin-D-Spiegel mit erhöhtem Gewicht oder Übergewicht einhergeht.

Eine Studie der University of Washington untersuchte den Effekt einer reduzierten Kalorienzufuhr in Kombination mit moderatem Sport bei N=218 übergewichtigen Frauen im Alter von 50 bis 75 Jahren. Die Studienteilnehmerinnen wurden zufällig (randomisiert) auf zwei Gruppen zugeteilt: eine Gruppe mit Vitamin D und die andere Gruppe mit Placebo (ein Scheinpräparat ohne Wirkung). Weder die Studienteilnehmerinnen noch die -Leitungen waren über die Zuordnung informiert (doppelblind). Dieses sog. doppelblind, randomisierte Studiendesign stellt den Goldstandard, also die bestmögliche Art und Weise der Wissensgewinnung, in der wissenschaftlichen Forschung dar.

Ein Teil der Frauen der Vitamin-D-Gruppe (n=31), die einen optimalen Vitamin-D-Spiegel aufwiesen (über 16,65 ng/ml), nahm mehr Gewicht und Körperfett ab, konnte BMI, Bauchfett und Insulin reduzieren im Vergleich zu Frauen mit einem Vitamin-D-Defizit.¹

¹ Mason C et al. (2014). Vitamin D3 supplementation during weight loss: a double-blind randomized controlled trial. Am J Clin Nutr. May;99(5):1015-25. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24622804/>

Signifikante Unterschiede zwischen den Gruppen waren erst bei Betrachtung derjenigen Frauen mit der höchsten Zunahme des Vitamin-D-Spiegels beobachtbar. Diese Ergebnisse könnten ein Hinweis darauf sein, dass ein gewisser Schwellenwert an Vitamin D erreicht werden muss, um positive Resultate in der Gewichtsreduktion mit sich zu bringen. Alternativ könnte aber auch eine sog. Dosis-Wirkungs-Beziehung die positiven Ergebnisse erklären. In letzterem Fall profitieren insbesondere die Frauen, die eine deutliche Steigerung des Sonnenvitamin-Spiegels während der Gewichtsabnahme aufweisen.



Aber auch unabhängig von den Effekten auf eine Gewichtsabnahme: Die Vorteile des Sonnenvitamins werden regelmäßig in der Wissenschaft bestätigt. Neben der bekannten Knochengesundheit profitiert u.a. auch das Herz-Kreislauf-System von Vitamin D, wie eine aktuelle Studie der University of South Australia bestätigt.²

Für das neue Jahr 2022 wünschen wir Ihnen von Herzen alles Gute, Glück und Gesundheit!

² Zhou A et al. (2021). Non-linear Mendelian randomization analyses support a role for vitamin D deficiency in cardiovascular disease risk. Eur Heart J. ehab809. <https://academic.oup.com/eurheartj/advance-article/doi/10.1093/eurheartj/ehab809/6448753>