

## Vitamin D gegen abdominales Übergewicht

**Je mehr Sonnenvitamin D, desto geringer das Risiko, Übergewicht zu haben. Zu diesem Ergebnis kam eine großangelegte Meta-Analyse, die 14 Studien der Jahre 2011 bis 2020 mit insgesamt 29.353 Kindern und Jugendlichen auf Serum Vitamin-D-Werte und Taillenumfang untersuchte.<sup>1</sup>**

Ein wichtiger Hinweis für das Risiko kardiovaskulärer (= Herz- und Gefäßsystem-) Erkrankungen ist das sogenannte abdominale Übergewicht (= Bauchfett), das sich am Bauchumfang zeigt.

Ausschlaggebend für gesundheitliche Risiken ist nicht allein der bekannte Body-Mass-Index (BMI), der das Körpergewicht in Relation zur Körpergröße misst. Ein deutlich treffsicherer Indikator ist der sogenannte Waist-to-Hip Ratio (WHR), bei dem der Taillenumfang in Relation zum Hüftumfang gestellt wird.

Insbesondere der Taillenumfang zeigt das Bauchfett und ist ein wichtiger Anhaltspunkt für die Entstehung möglicher Erkrankungen, die im Laufe der Zeit das Herz- und Gefäßsystem belasten.

Frühere wissenschaftliche Untersuchungen kamen bereits zu dem Ergebnis, dass der Vitamin-D-Spiegel mit der Entwicklung des ungünstigen Bauchfetts und damit Übergewicht insgesamt in einem Zusammenhang steht.

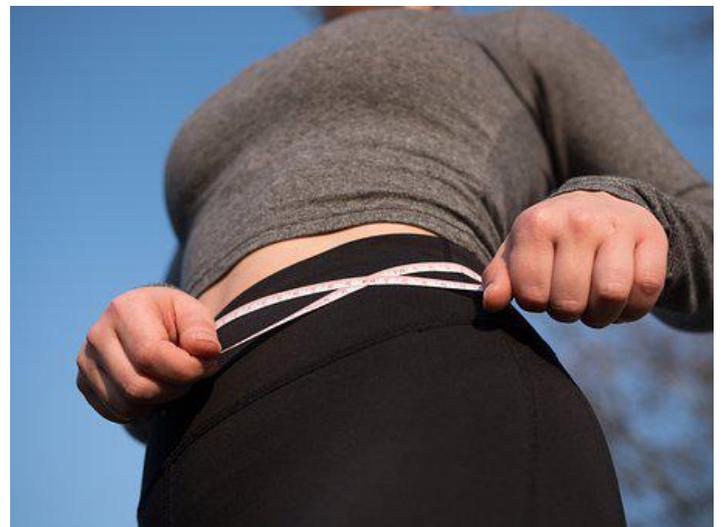
Die Meta-Analyse fasste Daten aus insgesamt 14 Studien zusammen und untersuchte dabei 19 Effektmaße (= statistische Kenngrößen), die im Zusammenhang mit abdominalem Übergewicht und Vitamin-D-Spiegel wichtig sind.

Je nachdem, wie die Grenzwerte von hohen bzw. weniger hohen Vitamin-D-Spiegeln in den verschiedenen Studien definiert wurden, wichen die Ergebnisse voneinander ab. Auch die Messung des Bauchfetts (bspw.

Taillenumfang oder WHR) beeinflussten die Stärke der Ergebnisse. Dennoch zeigte sich auch nach Herausrechnen möglicher Einflussfaktoren (wie z.B. Geschlecht, Land der Studiendurchführung, Methoden der Vitamin-D- oder Bauchfett-Messung) und Abschluss einer Studie, deren Stichprobe nicht repräsentativ war, folgendes signifikante Ergebnis:

Die Kinder und Jugendliche mit den höchsten Vitamin-D-Spiegeln hatten in ca. 35% der Fälle eine geringere Chance, Bauchfett aufzuweisen, als Kinder und Jugendliche mit den niedrigsten Spiegeln des Sonnenvitamins (OR: 0,66; 95%-KI: 0,50-0,86,  $P < 0,001$ ).

Jede Erhöhung des Vitamin-D-Spiegels um 10 ng/ml (oder 25 nmol/l) im Blutserum ging mit einer Verringerung von 7% der Chance einher, dass ein Kind oder Jugendlicher Bauchfett aufwies (OR: 0,93; 95%-KI: 0,90-0,95; hierbei waren Studien ausgenommen, die den WHR untersuchten).



Genießen Sie Ihr persönliches, gesundes Maß an Vitamin D. Wir wünschen Ihnen einen entspannenden Besuch bei uns!

<sup>1</sup> Hajhashemy et al. (2022). Serum Vitamin D Levels in Relation to Abdominal Obesity in Children and Adolescents: A Systematic

Review and Dose-Response Meta-Analysis. In: Front Nutr; 9:806459.