

Vitamin D gegen Demenz

Ausreichende Vitamin-D-Werte scheinen positive Auswirkungen auf unser Gehirn zu haben. Zu dem Ergebnis kommt eine aktuelle Studie, die biomedizinische Daten von mehr als 39.000 Personen einer Datenbank des Vereinigten Königreichs untersuchte.¹

Demenz geht mit dem Verlust des Gedächtnisses, des Denk- und Orientierungsvermögens einher.² Auch die Angehörigen von Menschen mit Demenz leiden unter den Veränderungen, die das Syndrom mit sich bringt. Bislang gibt es kein Medikament zur Behandlung der Demenz. Umso interessanter ist ein Blick auf eine großangelegte Datenauswertung des Vereinigten Königreichs.

Die UK Biobank ist eine anonymisierte Datenbank, die biomedizinische Daten von mehr als einer halben Million Menschen für Forschungszwecke sammelt. Mit Zustimmung der Teilnehmenden werden regelmäßig Blut-, Urin- und Speichelproben und Informationen zum Lebensstil gesammelt. Dadurch ist es möglich, tiefgehende Forschung zu verschiedenen Krankheiten, wie Krebs, Herzerkrankungen, Schlaganfall oder auch Demenz durchzuführen.

Die Datenanalyse zur Untersuchung des Zusammenhangs zwischen Vitamin-D-Spiegel und Demenz rekrutierte zwischen März 2006 und Oktober 2010 Teilnehmende in England, Schottland und Wales. Dabei wurden der sozio-ökonomische Status, Lebensstil und Gesundheitszustand über digitale Fragebögen erhoben. Zusätzlich wurden Computer-gestützte Interviews, medizinische Messungen durchgeführt und Blutproben entnommen. Mehr als 39.000 Datensätze wurden so für die Auswertung generiert.

Zur Bewertung des Hirnvolumens wurden 33.523 Bildgebungen in die Analyse einbezogen. Weiterhin wurden für 23.901 Teilnehmende Ergebnisse einer Kernspintomographie ausgewertet. Der Vitamin-D-Status wurde über 25-Hydroxyvitamin-D im Blut erfasst. Die neu diagnostizierten Demenzerkrankungen wurden über die UK Biobank durch vorhandene Abrechnungs- und Diagnosedaten erfasst.

Die Studie kam zu dem Ergebnis, dass niedrige Vitamin-D-Werte mit geringeren Hirnvolumen einhergehen und ein erhöhtes Risiko der Entwicklung einer Demenz mit sich bringen. Genetische Untersuchungen unterstützen die These, dass ein kausaler (= ursächlicher) Zusammenhang zwischen Vitamin D und Demenz vorliegt.



Die Forscher kamen zu dem Ergebnis, dass bis zu 17 Prozent der Fälle von Demenz hätten vermieden werden können, wenn der Vitamin-D-Spiegel zumindest ausreichend gewesen wäre. Dafür hätten diese Menschen mindestens ein „normales“ Vitamin-D-Level von 50 nmol/L erreichen müssen.

Wir wünschen Ihnen einen ‚erhellenden‘ Besuch in Ihrem Lieblings-Sonnenstudio! Genießen Sie Ihren Kurzurlaub und die Sommerzeit.

¹ Navale et al. (2022). Vitamin D and brain health: an observational and Mendelian randomization study. In: The American Journal of Clinical Nutrition; 22. April 2022 nqac 107.

² Stiftung Gesundheitswissen (o.J.). Demenz. <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/demenz/hintergrund> (01.07.2022).