

Mit Vitamin D einer COVID-19-Infektion vorbeugen

Wie gerne möchten wir endlich sagen, dass „Corona“ vorbei ist. Leider sind die Infektionsraten weiterhin hoch, wengleich die Symptomlast mittlerweile eher gering zu sein scheint. Vitamin D ist eine gute Möglichkeit, einer Corona-Infektion vorzubeugen und scheint im Falle einer Infektion den Verlauf abzumildern.¹

Je niedriger der Vitamin-D-Status, desto höher scheint das Infektionsrisiko zu sein. Diese Erkenntnis ist aus bisherigen Studienergebnissen abzuleiten (in den vorherigen SonnenNews haben wir berichtet). In Deutschland haben 60% der Bevölkerung keine ausreichende Vitamin-D-Versorgung und davon weist jeder Zweite einen Mangel des Sonnenvitamins auf.²

Wer ist wahrscheinlich von einem Vitamin-D-Mangel betroffen?

Personen, die sich kaum oder gar nicht im Freien aufhalten, sind aufgrund der zu geringen Sonnen-Exposition gefährdet. Ältere, insbesondere pflegebedürftige Menschen weisen besonders häufig einen Vitamin-D-Mangel auf. Menschen mit dunkler Hautfarbe weisen ebenfalls häufig einen Mangel des Sonnenvitamins auf, da der höhere Melaningehalt in der Haut eine geringere Vitaminsynthese mit sich bringt. Studien zeigen auch, dass adipöse Menschen anfällig für einen Mangel sind.

Welchen Zusammenhang gibt es zwischen Vitamin-D-Mangel und dem COVID-19-Infektionsrisiko?

Ein Vitamin-D-Mangel bei stationär aufgenommenen Personen mit COVID-19 war in einer Studie mit einem

6-fach erhöhten Risiko verbunden, invasiv beatmet werden zu müssen.³ Hierzu muss angemerkt werden, dass diese Studie sehr früh durchgeführt wurde. Mittlerweile ist der Anteil der schweren Krankheitsverläufe, vermutlich durch eine veränderte Virusart und Impfungen, jedoch nicht mehr so hoch wie in den vorherigen Infektionswellen.⁴

Aber nicht nur bei einem gesicherten Vitamin-D-Mangel, sondern auch bereits bei einem ungünstigen Vitaminspiegel bleibt der Zusammenhang zu einem erhöhten Schweregrad im Falle einer Coronainfektion. Die Kausalität des Zusammenhangs ist noch unklar, dennoch **wird als plausibel angesehen, dass eine Steigerung von Vitamin D von Vorteil ist.**⁵



Verschiedene Forschungsprojekte laufen aktuell, um die Evidenz rund um Vitamin D und Coronainfektionen weiter zu stärken.

In der Zwischenzeit wünschen wir Ihnen eine angenehme Zeit in Ihrem Sonnenstudio des Vertrauens. Bleiben Sie gesund und genießen Sie Ihren Kurzurlaub bei uns!

¹ Birkelbach (2022). Aktuelles zu COVID-19 und Vitamin D3. In: Der niedergelassene Arzt. <https://www.der-niedergelassene-arzt.de/kommcenter/biofaktoren/news-details/biofaktoren/aktuelles-zu-covid-19-und-vitamin-d3> (28.07.2022)

² Rabenberg, Mensink (2016). Vitamin-D-Status in Deutschland. Journal of Health Monitoring, 1(2). RKI, Berlin.

³ Radujkovic et al. (2020). Vitamin D Deficiency and Outcome of COVID-19 Patients. In: Nutrients. 12(9): 2757.

⁴ RKI (2022). Risikobewertung zu COVID-19.

https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikobewertung.html (28.07.2022)

⁵ Lenzen-Schulte (2021). COVID-19 und Supplementierung: Vitamin D – in der Pandemie hinterfragt und doch empfohlen. In: Deutsches Ärzteblatt; 118(22): A-1108 / B-911.