

Vitamin-D-Mangel führt zu chronischen Krankheiten

Der Herbst ist da, die Temperaturen sind gefallen, es regnet und die Krankentage häufen sich – nicht nur bei uns selbst, sondern auch bei unseren Kollegen. Eine aktuelle Studie zeigt, dass ein Anstieg des Vitamin-D-Spiegels dazu beitragen kann, chronische Entzündungen und damit verbundene Krankheiten zu reduzieren.¹

Die Studienergebnisse zeigen einen direkten Zusammenhang zwischen einem niedrigen Vitamin-D-Spiegel und hohen Entzündungswerten. Diese Korrelation ist ein entscheidender Hinweis, um Personen zu erkennen, die ein erhöhtes Risiko für chronische Krankheiten mit einer zugrundeliegenden Entzündung haben. Ein wesentlicher Aspekt des körpereigenen Heilungsprozesses sind Entzündungsprozesse im Körper, die zunächst ‚unsichtbar‘ verlaufen. Bleiben diese Entzündungen allerdings bestehen, können komplexe Krankheiten wie Typ-2-Diabetes, Herzkrankheiten oder Autoimmunerkrankungen begünstigt werden.

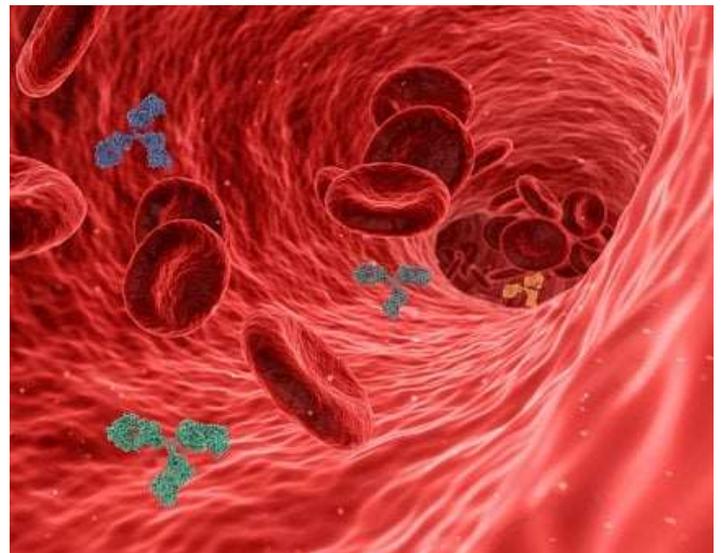
In der Studie wurde der Zusammenhang zwischen Vitamin D und dem Gehalt an C-reaktivem Protein (= ein Entzündungsindikator) anhand genetischer Daten von 294-970 Personen aus der britischen Biobank untersucht. Dabei zeigte sich ein einseitiger Zusammenhang zwischen niedrigem Vitamin-D-Spiegel und einem hohen Spiegel an C-reaktivem Protein, der sich als Entzündung äußert.

"Entzündungen sind die Art und Weise, wie der Körper das Gewebe schützt, wenn es verletzt wurde oder eine Infektion vorliegt. **Eine Erhöhung des Vitamin-D-Spiegels bei Menschen mit Mangelerscheinungen kann chronische Entzündungen reduzieren** und ihnen hel-

fen, verschiedene damit zusammenhängende Krankheiten zu vermeiden", sagt Dr. Ang Zhou, leitender Forscher an der University of South Australia.²

"Diese Ergebnisse unterstreichen, wie wichtig es ist, einen klinischen Vitamin-D-Mangel zu vermeiden, und liefern weitere Belege für die weitreichenden Auswirkungen von hormonellem Vitamin D", sagt Elina Hyppönen, leitende Forscherin und Direktorin des Australischen Zentrums für Präzisionsmedizin der University of South Australia.²

Die Forscher der Studie vermuten, dass **eine Erhöhung des Vitamin-D-Spiegels bei Personen, die zuvor einen Vitamin-D-Mangel aufwiesen, chronische Entzündungen verringern kann.**



"Wir haben wiederholt Beweise für die gesundheitlichen Vorteile einer Erhöhung der Vitamin-D-Konzentration bei Personen mit einem Mangel gefunden, während bei anderen Personen nur ein geringer oder gar kein Nutzen zu bestehen scheint", sagt Hyppönen.

¹ Zhou A, Hyppönen E (2022). Vitamin D deficiency and C-reactive protein: a bidirectional Mendelian randomization study. In: International Journal of Epidemiology. Dyac087.

² Kerr N (2022). Research unveils vitamin D deficiency may cause inflammation resulting in chronic illness. In: Nutrition Insight. <https://www.nutritioninsight.com/news/research-unveils-vitamin-d-deficiency-may-cause-inflammation-resulting-in-chronic-illness.html> (04.10.22)