

Vitamin D und chronisch entzündliche Erkrankungen

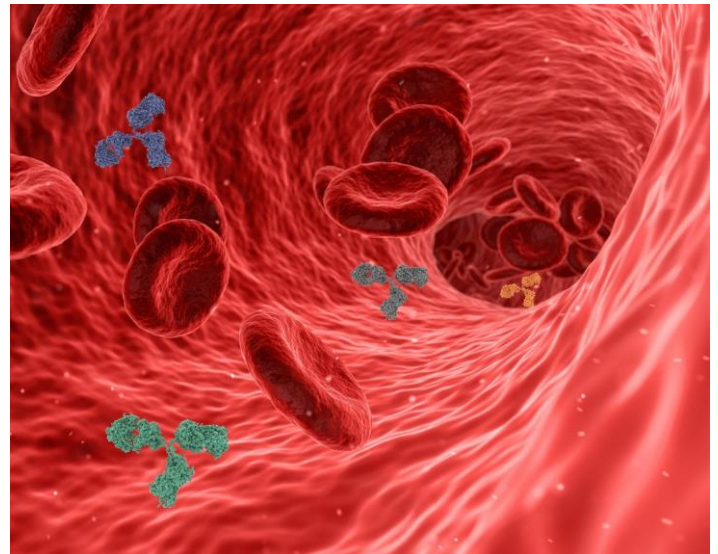
Entzündungen sind der Mechanismus, mit dem der Körper auf Infektionen reagiert und sie bekämpft. Eine neue Studie zeigt zunehmende Hinweise auf den schützenden Effekt des Sonnenvitamins Vitamin D in Bezug auf die Entstehung entzündlicher Erkrankungen.¹

Chronische oder langfristige Entzündungen entstehen durch Infektionen, die der Körper nicht beseitigen kann oder durch Autoimmunerkrankungen. Erkrankungen wie rheumatoide Arthritis, Morbus Crohn, Multiple Sklerose oder Diabetes Typ 1, entstehen durch eine übermäßige und langanhaltende Entzündungsreaktion des Immunsystems. Alter, Fettleibigkeit, schlechte Ernährung und Rauchen erhöhen das Risiko chronischer Entzündungen. Eine neue Studie untermauert die zunehmenden Hinweise auf einen Zusammenhang zwischen einem bestehenden Vitamin-D-Mangel und Entzündungen.¹

Vitamin D hat immunmodulatorische Eigenschaften: Das heißt, es kann die Aktivität von Entzündungszellen regulieren und dadurch überschießende Reaktionen des Immunsystems eindämmen. Eine aktuelle irische Studie untersuchte das C-reaktive Protein (CRP), ein Eiweißstoff, der bei akuten Entzündungen und Infektionen ins Blut abgegeben und dadurch über einen Bluttest untersuchbar ist. Zusätzlich wurde der Vitamin-D-Spiegel einer irischen Bevölkerungskohorte analysiert, deren Daten in einem langangelegten Forschungsdatensatz (TILDA) über die Jahre gesammelt werden. Insgesamt konnten so 5.381 Erwachsene im Alter von 50 Jahren und älter untersucht werden.

Die Studie zeigt, dass Menschen mit niedrigen Vitamin-D-Spiegeln ein höheres Risiko für einen erhöhten

CRP-Wert haben, der mit Entzündungsprozessen einhergeht. Umgekehrt haben **Erwachsene, die einen ausreichenden Vitamin-D-Status zeigen, eine statistisch signifikant geringere Wahrscheinlichkeit, einen hohen CRP-Status und somit Entzündungsprozesse im Körper zu haben.**



Durch die Regulation der Immunantwort könnte Vitamin D das Risiko für die Entwicklung solcher Erkrankungen reduzieren oder ihren Verlauf mildern.

Um von den Vorteilen von Vitamin D in der Vermeidung chronisch entzündlicher Erkrankungen zu profitieren, ist es wichtig, einen angemessenen Vitamin-D-Spiegel aufrechtzuerhalten. Die Hauptquelle für Vitamin D ist die Sonnenexposition, da die Haut bei Sonnenlicht UV-B-Strahlen in Vitamin D umwandelt.

Durch eine bewusste Beachtung des Vitamin-D-Status, beispielsweise durch eine angemessene Sonnenexposition, können Sie einen wertvollen Beitrag zur Förderung Ihrer Gesundheit leisten. Genießen Sie Ihre Zeit bei uns!

¹ Laird E et al. (2023) Vitamin D status & associations with inflammation in older adults. In: PLoS One. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0287169> (28.07.2023)