

Aktuelle Informationen rund um Sonne und Solarien

## Evidenzbasierte Vitamin-D-Forschung

**Vitamin D bietet über seine bekannte Rolle für die Gesundheit des Bewegungsapparats hinaus zahlreiche unterschätzte gesundheitliche Vorteile. Bestehende Leitlinien von Regierungs- und Gesundheitsorganisationen sind knochenzentriert und lassen die zusätzlichen Vorteile für die Gesundheit weitgehend außer Acht. Hier werden die Ergebnisse einer Übersichtsarbeit hervorgehoben, die zeigen, dass ein höherer Vitamin-D-Spiegel das Risiko für schwere Krankheiten und die Sterblichkeit, einschließlich Schwangerschaft und Geburt, verringert.<sup>1</sup>**

Die besten Belege für die Rolle von Vitamin D bei der Verringerung des Risikos für viele Krankheiten stammen aus prospektiven Kohortenstudien (Langzeitstudien, bei der bestimmte Merkmale oder Entwicklungen vorausschauend (prospektiv) systematisch dokumentiert werden.

Randomisierte kontrollierte Studien gelten in der Arzneimittelforschung als Goldstandard, also erstrebenswert. Für Nährstoffe wie Vitamin D ist diese Studiendurchführung hingegen nicht optimal, da auch außerhalb der Studiendurchführung Vitamin D zugeführt werden kann (z. B. über die Sonne statt allein durch Nahrungsergänzungsmittel). Viele Studien haben weiterhin nur Teilnehmer mit hohen Vitamin-D-Spiegeln (25(OH)D-Konzentrationen im Serum/Blut oder mehr) untersucht, die von einer zusätzlichen Vitamin-D-Zufuhr nicht wesentlich profitieren können.

Eine kürzlich veröffentlichte Übersichtsarbeit untersuchte den Zusammenhang von Vitamin D und u. a. acht der zehn häufigsten Todesursachen in Amerika: Herzkrankheiten, Krebs, COVID-19, Schlaganfall,

chronische Erkrankungen der unteren Atemwege, Alzheimer-Krankheit (AD), Diabetes mellitus und Nierenerkrankungen (absteigende Reihenfolge).

Als Kernergebnis dieser Studienübersicht kann festgehalten werden, dass **Vitamin D als ein wichtiger Bestandteil des menschlichen Körpers über die gesamte Lebensspanne, von der pränatalen Phase bis zum Lebensende, unerlässlich ist.**

Die zentrale Empfehlung der Studienerkenntnisse lautet: **die 25(OH)D-Konzentration im Serum sollte auf über 30 ng/ml erhöht werden. Ein Bereich von 40-70 ng/ml wird als optimal vorgeschlagen.**

Die Forscher kommen zu dem Ergebnis, dass eine Anhebung der durchschnittlichen 25(OH)D-Konzentration in der amerikanischen Bevölkerung die Neuerkrankungs- und Sterblichkeitsraten für o. g. Todesursachen sowie nachteilige Schwangerschafts- und Geburtsergebnisse erheblich verringern würde.



Tun Sie sich in diesem Sinne etwas Gutes, Ihren Vitamin-D-Spiegel regelmäßig zu prüfen und aufzufüllen. Bleiben Sie gesund!

<sup>1</sup> Grant WB et al. (2025) Vitamin D: Evidence-Based Health Benefits and Recommendations for Population Guidelines. In: Nutrients, 17(2), 277. (abgerufen am 01.02.2025)  
<https://doi.org/10.3390/nu17020277>

Bildquelle: Pixabay, kkolosov.  
<https://pixabay.com/photos/analysis-biochemistry-biologist-2030265/> (abgerufen am 01.02.2025)