

Vitamin-D-Mangel hat weitreichende Folgen

Die negativen Folgen eines Vitamin-D-Mangels für die Gesundheit der Knochen sind hinreichend bekannt. Mittlerweile ist jedoch klar: Ein Vitamin-D-Mangel wirkt sich auch ungünstig auf andere Organe aus.

NEU-ISENBURG (ikr). Vitamin D sowie dessen aktive Endform, das D-Hormon, tragen vermutlich durch multiple ossäre und muskuläre Effekte besonders zur Reduktion nicht-vertebraler Frakturen bei.

Vitamin D stimuliert die enterale Kalzium-Resorption und den Einbau von Kalzium in die Knochenmatrix, hemmt die Überfunktion der Nebenschilddrüsen und wirkt auf den Knochenumbau zugleich antiresorptiv und leicht anabol.

Ein Vitamin-D-Mangel führt zu Muskelschmerz, -schwäche und -funktionsverlust, begünstigt also Stürze und Frakturen. Inzwischen wurde gezeigt, dass eine ausreichende Versorgung genau das Gegenteil bewirkt.

Eine unzureichende Versorgung mit Vitamin D wirkt sich offenbar nicht nur ungünstig auf die Knochengesundheit aus. Patienten mit Vitamin-D-Mangel haben auch vermehrt Erkältungskrankheiten, KHK, Rheuma und [Diabetes](#).

Bei einem niedrigen Vitamin-D-Serumspiegel ist etwa das Erkältungsrisiko um 40 Prozent höher als bei ausreichender Vitamin-D-Versorgung. Das hat eine US-Studie mit etwa 19.000 Teilnehmern ergeben ([Arch Int Med 2009; 169: 384](#)).

Und in der Health Professionals Follow-up Study war das Risiko für einen Myokardinfarkt bei Männern mit Vitamin-D-Mangel (Plasma-25-OH-Vitamin D von höchstens 15 ng / ml) um den Faktor 2,4 höher als bei Gleichaltrigen mit ausreichender Vitamin-D-Versorgung (Plasma-25-OH D von mindestens 30 ng / ml).

Selbst unter Berücksichtigung von KHK-Risikofaktoren wie positive Familienanamnese, Hypertonie, ungünstiges Lipidprofil und [Übergewicht](#) war das Myokardinfarkt-Risiko bei niedrigen Vitamin-D-Werten immer noch verdoppelt ([Arch Intern Med 2008; 168: 1174](#)).