

Ärzte Zeitung, 16.06.2011

Vitamin D ist das Salz in der Suppe

Von Ingrid Kreutz

Ohne Vitamin D geht bei Osteoporose nichts. Vitamin D und seine Metaboliten erhöhen die enterale Kalziumabsorption, fördern die Entwicklung der Knochenzellen und sind unentbehrlich für die Mineralisierung der Knochenmatrix.

Nur wer genügend Vitamin D hat, kann das eingenommene Kalzium optimal verwerten. Zudem vermindert Vitamin D bei älteren Menschen das Risiko für Hüftfrakturen. Wichtig ist eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D auch bei Patienten, die eine Bisphosphonat-Therapie erhalten.

Das bestätigen aktuelle Studiendaten, wonach bei Frauen in der Postmenopause mit Serum-25(OH)D-Spiegeln von mehr als 33 ng / mL das Risiko für ein Nichtansprechen auf die Bisphosphonat-Therapie viel geringer ist als bei Frauen mit niedrigeren Werten. Damit die spezifische Osteoporose-Therapie voll ausgeschöpft werden kann, sollten Patienten zur regelmäßigen Einnahme von Vitamin D motiviert werden.

Der individuelle Substitutionsbedarf lässt sich einfach ermitteln, und zwar über den Serum-25(OH)D-Spiegel - das ist bisher ein IGeL-Angebot. Die Faustregel lautet: Pro Einnahme von 100 IE Vitamin D erhöht sich der Serum-25(OH)D-Spiegel um 2,5 nmol/l (1 ng/ml).