



Informationsdienst Wissenschaft

Sonnenvitamin dringend benötigt - Vitamin D hilft bei Rheuma

Kathrin Gießelmann



Geschäftsstelle

02.08.2012 11:56

Etwa jeder zweite Mensch in Deutschland hat einen Vitamin D Mangel. Für die Betroffenen bringt dies nicht nur ein erhöhtes Osteoporose-Risiko mit sich. Wissenschaftliche Studien liefern zunehmend Hinweise darauf, dass Vitamin D möglicherweise über eine anti-entzündliche Wirkung auch gegen entzündlich-rheumatische Erkrankungen wirksam ist. Über die Bedeutung des Vitamin-D-Mangels bei Arthritis, Morbus Bechterew und anderen rheumatischen Erkrankungen diskutieren Experten auf dem Jahreskongress der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie (DGRh), der vom 19. bis 22. September 2012 in Bochum stattfindet.

„Mit der Nahrung nehmen wir in der Regel nur sehr geringe Mengen Vitamin D auf“, erläutert Professor Dr. med. Heike Bischoff-Ferrari, Leiterin des Zentrums Alter und Mobilität der Universität Zürich. Lediglich in fettem Fisch seien nennenswerte Mengen enthalten und davon müsste man täglich zwei Portionen essen. Unser Körper muss das Vitamin daher selbst produzieren – und benötigt hierfür das Licht der Sonne. Dessen UV-B-Anteil ermöglicht es, dass eine Vorläufersubstanz in der Haut zu Vitamin D umgewandelt wird. „In unseren Breitengraden reicht die Sonnenintensität allerdings nur in den Sommermonaten aus, den Körper ausreichend mit Vitamin D zu versorgen und das Tragen von Sonnenschutz Cremes vermindert zudem die hauteigene Vitamin D Produktion“, betont Bischoff-Ferrari.

Wie eine Studie zeigt, die auf dem DGRh-Kongress vorgestellt wird, liegt auch bei Patienten mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen häufig ein Vitamin-D-Mangel vor. Privatdozent Dr. med Hans-Eckhard Langer, Leiter der Schwerpunktpraxis für Rheumatologie, Klinische Immunologie und Osteologie am Evangelischen Krankenhaus Düsseldorf und sein Team untersuchten hierfür das Blut von 641 Patienten. Nur bei einem Drittel der Erkrankten konnten sie eine optimale Versorgung mit Vitamin D feststellen, bei 7,8 Prozent zeigte sich sogar ein schwerer Mangel. Selbst Patienten, denen bereits Vitamin-D-Präparate verschrieben worden waren, waren nur zu knapp 40 Prozent optimal versorgt. Womöglich müssten die geltenden Dosisempfehlungen neu überdacht werden, folgern die Autoren.

“Eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung wirkt sich positiv auf die Muskel- und Knochengesundheit aus,

außerdem bestehen Hinweise aus großen Beobachtungsstudien, dass sich die anti-entzündliche Wirkung von Vitamin D positiv auf den Krankheitsverlauf auswirkt“, erläutert Bischoff-Ferrari. Die Expertin rät dazu – besonders in den Wintermonaten – den Mangel mithilfe von Vitamin-D-Präparaten auszugleichen. „Um Krankheiten vorzubeugen, müssen über das ganze Jahr hinweg stabile Vitamin-D-Spiegel erreicht werden“, so die Expertin. Bisher gibt es Empfehlungen zur Vitamin-D-Einnahme lediglich für Schwangere, Säuglinge und Kleinkinder, sowie für Senioren mit erhöhtem Osteoporose-Risiko. „Ein Vitamin-D-Mangel tritt aber auch in den mittleren Altersgruppen häufig auf“, sagt Heike Bischoff-Ferrari.

„Zur Prävention und Behandlung rheumatisch-entzündlicher Erkrankungen müssen wir die Bedeutung des Vitamin-D-Mangels in der Praxis noch stärker berücksichtigen“, sagt Professor Dr. med. Jürgen Braun, ärztlicher Direktor des Rheumazentrums Ruhrgebiet in Herne und diesjähriger Präsident des 40. DGRh-Kongresses. Gemeinsam mit der 26. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Orthopädische Rheumatologie (DGORh) und der 22. Jahrestagung der Gesellschaft für Kinder- und Jugendrheumatologie (GKJR) findet der Kongress vom 19. bis 22. September 2012 in Bochum statt.

Terminhinweis:

Vortrag im Rahmen des DGRh-Kongresses:

Epidemiologie des Vitamin-D-Mangels – Wann messen, wie behandeln?

Prof. Dr. Heike Bischoff-Ferrari, Zürich

Termin: Freitag, 21. September 2012, 9.30 bis 10.00 Uhr

Bei Veröffentlichung Beleg erbeten.

Kontakt für Journalisten:

Kathrin Gießelmann/Christina Seddig

Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie (DGRh)

Kongress-Pressestelle

Postfach 30 11 20

70451 Stuttgart