

Wissenswertes und Heilsames: Nachrichten zu Vitalstoffen (3)

Liebe Leserinnen und Leser,



In meinem Schatzkästchen unverarbeiteter Nachricht habe ich noch eine Meldung zu Vitamin D gefunden, die ich Ihnen heute gern zusenden möchte. Im Orthomolecular Medicine News Service vom 17. Januar 2013 (www.orthomolecular.org/) wurde ein Artikel von William B. Grant zu Vitamin D veröffentlicht. Grant ist einer der führenden Experten zum Thema Vitamin D.

Kürzlich gab es mal wieder eine Fernsehsendung zu Vitamin D. Darin wurde u.a. behauptet, dass viele Aussagen über Vitamin D nicht wissenschaftlich bewiesen seien. Nun, das sehe ich anders: Zu keinem anderen Vitamin (Ausnahme: Vitamin C) sind so viele Forschungsergebnisse veröffentlicht worden wie zu Vitamin D. Und am Ende meiner heutigen Nachricht bekommen Sie eine längere Liste mit Literaturhinweisen, die belegen, dass geforscht wurde und das die Forschungsergebnisse auch veröffentlicht wurden.

Vitamin D gehört zu den Schlüsselsubstanzen für die Gesundheit des Menschen, daran lassen die intensiven Forschungen der letzten Jahre keinen Zweifel. Im Vitalstoff-Journal finden Sie eine längere zusammenfassende Ausarbeitung unter dem Titel "Die Heilkraft von Vitamin D - Neue Studienergebnisse". Ich möchte Ihnen diesen Aufsatz bei dieser Gelegenheit noch einmal ans Herz legen.

Vitamin D – die Studien-Highlights aus 2012

Die Datenbank PubMed verzeichnete für das Jahr 2012 insgesamt 3.600 wissenschaftliche Publikationen zu Vitamin D. Damit hat sich die Zahl der bei PubMed erfassten Fachartikel zu Vitamin D auf 33.800 erhöht. 20.500 davon stammen aus dem Zeitraum seit 2000. Zum Vergleich: Über Vitamin C wurden in diesem Zeitraum bei PubMed 16.300 Arbeiten registriert. Einige der wichtigsten Arbeiten bespricht Grant in seinem Artikel. Er hatte dazu an eine Reihe von Vitamin-D-Forschern eine Auswahlliste geschickt, um die 16 Top-Forschungsergebnisse zu ermitteln.

[Link zu Vitamin D3 in unserem Shop](#)

4.000 IE Vitamin D3 waren eine große Hilfe während der

Schwangerschaft

Forscher der Medizinischen Universität von South Carolina untersuchten die Auswirkung von Vitamin-D-Supplementierung während der Schwangerschaft. Die Untersuchung umfasste 300 Frauen, die 400, 2000 oder 4000 IE Vitamin D3 erhielten. Es wurden keine Nebenwirkungen festgestellt. Frauen mit der höchsten Vitamin-D-Einnahme hatten ein signifikant verringertes Risiko für Kaiserschnittgeburten und Präeklampsie. (1,2)

Vitamin D und Autismus

Nach einer Studie aus Saudi-Arabien deutet vieles auf einen evidenten Zusammenhang zwischen Vitamin-D-Mangel und Autismus hin. (3)

Niedrige Vitamin-D-Spiegel in der Schwangerschaft hängen mit sprachlichen Behinderungen der Kinder zusammen

Die australische Studie (4) zeigte, dass die Kinder von Frauen, deren Serum-25(OH)D-Spiegel in der 18. Schwangerschaftswoche unter 18 ng/ml hatten, im Alter zwischen 5 und 10 Jahren ein doppelt so hohes Risiko für klinisch relevante Sprachstörungen hatten.

Höhere Vitamin-D-Spiegel gehen mit einer niedrigeren allgemeinen Sterberate einher.

Eine Meta-Analyse von 11 Observationsstudien mit 60.000 Teilnehmern (5) ergab eine Risikominderung in Abhängigkeit von der Höhe der 25(OH)D-Spiegel. Am meisten von der Vitamin-D-Supplementierung profitierten die Personen mit den niedrigsten Ausgangsspiegeln. Bei einem durchschnittlichen Ausgangswert von 11ng/ml reduzierte sich das Risiko bei +5 ng/ml um 14%, bei +10ng/ml um 23% und bei +20ng/ml um 39%!

Optimal sei übrigens ein 25(OH)D-Spiegel von 30-40ng/ml.

Verringerung kardiovaskulärer Erkrankungen

Eine Studie aus Kansas (6) an mit 11.000 Patienten zeigte, dass bei Serumspiegeln von unter 30ng/ml einige kardiovaskuläre Erkrankungen wie Bluthochdruck, Kardiomyopathie, Diabetes u.a. deutlich häufiger auftreten. 5,5 Jahre nach der Erstuntersuchung wiesen die Patienten mit einem Spiegel unter 30 ng/ml gegenüber denen mit höheren Spiegeln eine doppelt so hohe Sterblichkeitsrate auf.

Geringeres Diabetes-Risiko

Prädiabetiker mit höheren 25(OH)D-Spiegeln hatten ein deutlich geringeres Risiko, Diabetes zu entwickeln (7).

Auch weniger Fälle von Typ-1-Diabetes

Diese Studie an Armeeinghörigen (1000 und 1000 Kontrollgruppe) (8) zeigte, dass das Risiko, einen Typ-1-DM zu entwickeln, für jene mit einem 25(OH)D-Spiegel von über 24 ng/ml um 78% geringer war.

Weniger bakterielle und virale Infektionen

Zunehmendes Interesse gilt dem Vitamin D wegen seiner positiven Wirkung auf das Risiko für Infektionserkrankungen. Es stärkt das angeborene Immunsystem und behindert die Produktion proinflammatorischer Zytokine. (9) Vor allem bei bakteriellen Infektionen hat sich Vitamin D bereits als wirksam erwiesen, aber es gibt auch schon einige positive Ergebnisse bei viralen Infektionen.

Vitamin D trägt zur Senkung des Krebsrisikos bei

Wichtig und bereits gut dokumentiert ist der Nutzen von Vitamin D zur Reduzierung des Krebsrisikos und Verlängerung der Überlebenszeit nach Diagnose. 400 der bei PubMed registrierten Artikel aus 2012 widmen sich dieser Thematik. Bemerkenswert ist z.B. eine norwegische Studie (10) an 658 Pat. mit Brust, Darm- oder Lungenkrebs bzw. Lymphomen, deren 25(OH)D-Spiegel innerhalb von 90 Tagen nach der Diagnose bestimmt wurden. Nach einer Follow-up-Periode von neun Jahren war das Risiko bei denen mit einem 25(OH)D-Spiegel von 32ng/ml und darüber um 66% reduziert.

Stürze und Brüche

Ein klassischer „Aufgabenbereich“ von Vitamin D ist die Regulierung der Calcium- und Phosphorresorption im Zusammenhang mit der Knochendichte. Der Zusammenhang zwischen Vitamin-D-Supplementierung und der Verringerung von Knochenbrüchen ist bereits sehr gut dokumentiert. (11)

Zusammenhänge zwischen Hautpigmentierung und UV-Sonnenstrahlung

Jablonski und Chaplin befassten sich mit den Problemen, die sich durch die verstärkte Mobilität der Menschen ergeben (12). Personen ziehen um in Gegenden, für deren durchschnittliche UV-Strahlung ihre Haut nicht „adaptiert“ ist. An drei Beispielen (Rachitis, MS und Melanome) diskutieren sie die Problematik. Ihr Fazit: Niedrige UVB-Strahlung und Vitamin-D-Mangel durch Veränderungen in Wohnort und Lebensstil stellen ein ernsthaftes Gesundheitsrisiko im 21. Jahrhundert dar.

Schlussfolgerung

Grant zieht die Schlussfolgerung, dass sich die Evidenz erhärtet, dass optimale 25(OH)D-Serumspiegel über 30-40 ng/ml für eine optimale Gesundheit erforderlich seien. Es gebe keine Hinweise auf Toxizität von täglichen Dosen bis 4000 IE (abgesehen von Personen, die Risikopatienten für Hyperkalzämie sind).

In Nordamerika und Europa sollten vor allem Personen, die den ganzen Tag im Büro verbringen, sowie dunkelhäutige Menschen zumindest im Winter, besser aber das ganze Jahr über Vitamin D supplementieren, wobei im Winter die Tagesdosis durchaus zwischen 1000 und 4000 IE liegen kann.

Literaturangaben:

1. Hollis BW, Wagner CL. *Vitamin D and pregnancy: Skeletal effects, nonskeletal effects, and birth outcomes. Calcif Tissue Int. 2012 May 24. [Epub ahead of print]*
2. Wagner CL, Taylor SN, Dawodu A, Johnson DD, Hollis BW. *Vitamin D and its role during pregnancy in attaining optimal health of mother and fetus. Nutrients. 2012;4(3):208-30.*
3. Mostafa GA, Al-Ayadhi LY. *Reduced serum concentrations of 25-hydroxy vitamin D in children with autism: relation to autoimmunity. J Neuroinflammation. 2012;9:201.*
4. Whitehouse AJ, Holt BJ, Serralha M, Holt PG, Kusel MM, Hart PH. *Maternal serum vitamin D levels during pregnancy and offspring neurocognitive development. Pediatrics. 2012;129(3):485-93.*
5. Zittermann A, Iodice S, Pilz S, Grant WB, Bagnardi V, Gandini S. *Vitamin D deficiency and mortality risk in the general population: A meta-analysis of prospective cohort studies. Am J Clin Nutr. 2012;95(1):91-100.*
6. Vacek JL, Vanga SR, Good M, Lai SM, Lakkireddy D, Howard PA. *Vitamin D deficiency and supplementation and relation to cardiovascular health. Am J Cardiol. 2012;109(3):359-63.*
7. Pittas AG, Nelson J, Mitri J, Hillmann W, Garganta C, Nathan DM, Hu FB, Dawson-Hughes B; Diabetes Prevention Program Research Group. *Plasma 25-hydroxyvitamin D and progression to diabetes in patients at risk for diabetes: an ancillary analysis in the Diabetes Prevention Program. Diabetes Care. 2012;35(3):565-73.*
8. Gorham ED, Garland CF, Burgi AA, Mohr SB, Zeng K, Hofflich H, Kim JJ, Ricordi C. *Lower prediagnostic serum 25-hydroxyvitamin D concentration is associated with higher risk of insulin-requiring diabetes: a nested case-control study. Diabetologia. 2012 Dec;55(12):3224-7.*
9. Lang PO, Samaras N, Samaras D, Aspinall R. *How important is vitamin D in preventing infections? Osteoporos Int. 2012 Nov 17. [Epub ahead of print]*
10. Tretli S, Schwartz GG, Torjesen PA, Robsahm TE. *Serum levels of 25-hydroxyvitamin D and survival in Norwegian patients with cancer of breast, colon, lung, and lymphoma: a population-based study. Cancer Causes Control. 2012;23(2):363-70.*
11. Bischoff-Ferrari HA, Willett WC, Orav EJ, Lips P, Meunier PJ, Lyons RA, Flicker L, Wark J, Jackson RD, Cauley JA, Meyer HE, Pfeifer M, Sanders KM, St.,helin HB, Theiler R, Dawson-Hughes B. *A pooled analysis of vitamin D dose requirements for fracture prevention. N Engl J Med. 2012;367(1):40-9.*

12. Jablonski NG, Chaplin G. Human skin pigmentation, migration and disease susceptibility. *Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci.* 2012;367(1590):785-92.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln