

--- Auszug / Kurzfassung ---

Die wichtigsten Vitamin-D-Papiere für 2022

Von William B. Grant, PhD

OMNS (27. Januar 2023) Obwohl die Rolle von Vitamin D bei der Verringerung des Risikos einer SARS-CoV-2-Infektion und des Schweregrads von COVID-19 sowie des Todes aus den Massenmedien herausgehalten wurde, weil Big Pharma das Desinformationskonzept gegen Vitamin D anwendet, wurde die Forschung zu diesem Thema in der Fachliteratur fortgesetzt.

Anfang 2022 berichtet eine Beobachtungsstudie aus Barcelona, dass Einwohner mit Vitamin D Spiegeln über 30 ng/mL im Vergleich zu denjenigen mit Spiegeln < 20 ng/mL niedrigere Raten von SARS-CoV-2-Infektionen und schweren COVID-19-Erkrankungen aufwiesen.

Der Vitamin-D-Artikel mit den potenziell größten Auswirkungen auf die Gesundheit im Zusammenhang mit COVID-19 basierte auf den COVID-19-Ergebnissen von US-Veteranen. Es wurden Daten von über 400 000 Patienten einbezogen. Bei durchschnittlich 50.000 IE/Tag wurde eine 49%ige Verringerung der COVID-19-Infektionen bei Patienten mit niedrigen Vitamin-D-Spiegel (0-19 ng/ml) festgestellt.

Wenn wir diese Ergebnisse auf die gesamte US-Bevölkerung im Jahr 2020 extrapolieren, wären etwa 4 Millionen COVID-19-Fälle weniger aufgetreten und 116.000 Todesfälle vermieden worden. Es ist eine Tragödie, dass die Öffentlichkeit nicht über die Vorteile von Vitamin D informiert wurde und dass es den Ärzten in den meisten Krankenhäusern während dieser Epidemie nicht erlaubt war, COVID-19-Patienten mit Vitamin D zu behandeln.

Die Rolle von Vitamin D bei der Verringerung des Krebsrisikos und des Todes durch Krebs ist nach wie vor ein aktuelles Thema. In einer 2022 veröffentlichten Übersichtsarbeit wurden die wichtigsten Arten von Vitamin-D-Studien zum Thema Krebs diskutiert. Ökologische Studien aus China, Japan und den USA haben ergeben, dass die Inzidenz- und/oder Mortalitätsraten von etwa 20 Krebsarten umgekehrt mit Indizes für die UVB-Dosis der Sonne korreliert sind. Es wurde kein anderer Mechanismus als die Vitamin-D-Produktion identifiziert, um zu erklären, wie die Sonneneinstrahlung das Krebsrisiko senken kann.

Eine andere Untersuchung mit Schwerpunkt Vitamin-D-Signalübertragung zeigt, dass die krebshemmenden Wirkungen von Vitamin D sich aus der Steuerung von Wachstum und Differenzierung in der Immunität ergeben könnten.

Eine im Jahr 2022 veröffentlichte Übersichtsarbeit kommt zum Ergebnis, dass die optimalen 25(OH)D-Konzentrationen zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden bei über 30 ng/ml (75 nmol/L) für kardiovaskuläre Erkrankungen und die Gesamtmortalität liegen, während die Schwellenwerte für verschiedene andere Ergebnisse bei bis zu 40 oder 50 ng/ml zu liegen scheinen. Der effizienteste Weg, diese Konzentrationen zu erreichen, ist eine Vitamin-D-Supplementierung. Obwohl weitere Studien erforderlich sind, wird die Anhebung der 25(OH)D-Serumkonzentration auf optimale Werte zu einer deutlichen Verringerung der vermeidbaren Krankheiten und Todesfälle führen.