

--- Auszug / Kurzfassung ---

Die wichtigsten Vitamin-D-Papiere im Jahr 2021

Vorteile werden ignoriert, wenn sie am dringendsten benötigt werden

von William B. Grant, PhD

OMNS (9. Januar 2022) Die Gesamtzahl der Veröffentlichungen, in denen Vitamin D erwähnt wird, beträgt mehr als 93.600. Eine einfache Suche auf *pubmed.gov* zeigt: im Jahr 2021 gab es 5484 Veröffentlichungen mit Vitamin D im Titel oder in der Zusammenfassung. Das ist ein Anstieg gegenüber 4548 im Jahr 2020. 609 der Veröffentlichungen mit Vitamin D im Titel oder in der Zusammenfassung im Jahr 2021 betrafen COVID-19 und 279 SARS-CoV-2.

Die Beweise dafür, dass Vitamin D einen wichtigen Nutzen für die Gesundheit hat, wurden im Jahr 2021 immer zahlreicher. Insbesondere der Nutzen für die Verringerung des Risikos einer SARS-CoV-2-Infektion und von COVID-19 wurde immer deutlicher, ebenso wie der Nutzen für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. **Die Erkenntnisse weisen eindeutig darauf hin, dass der gesunde Bereich von 25(OH)D bei 30-40 ng/ml liegt, wobei es zusätzliche Hinweise darauf gibt, dass der optimale Bereich bei 40-60 ng/ml liegt.** Aufgrund des modernen Lebensstils ist es sehr schwierig, diese Werte durch UVB-Sonnenexposition und Ernährung zu erreichen. Der effizienteste Weg, den Serumspiegel von 25(OH)D zu erhöhen, ist die zusätzliche Einnahme von Vitamin D3 in einer Menge von mindestens 5000 IE/Tag und bis zu 10.000 IE/Tag. Nach einer 4-monatigen Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels kann eine Blutuntersuchung des Vitamin-D-Spiegels (empfohlener Wert 40-60 ng/ml) zusammen mit dem Rat eines Arztes bei der Festlegung der Dosis helfen.

Angemessene Mengen an Magnesium in der Ernährung oder in Form von Nahrungsergänzungsmitteln (400-600 mg/d in Malat-, Citrat- oder Chloridform) sind notwendig, um die Wirkung von Vitamin D zu unterstützen. Ergänzungen anderer essenzieller Nährstoffe sind für die Stärkung des Immunsystems von Vorteil, darunter Zink (50 mg/d mit 2 mg/d Kupfer) und Selen (100 mcg/d, in vielen Multivitaminen enthalten).