

--- Auszug / Kurzfassung ---

Zusammenfassung von „Vitamin D: Evidenzbasierte gesundheitliche Vorteile und Empfehlungen für Bevölkerungsrichtlinien“

Von Richard Z. Cheng, M.D., Ph.D.

(OMNS, 24. Januar 2025) Höhepunkte

- Die tägliche Einnahme von 5.000 IE Vitamin D3 gilt für die meisten Erwachsenen als sicher und ist wirksam, um einen Serumspiegel von 25-Hydroxyvitamin D [25(OH)D] im Bereich von **50–100 ng/ml (125–250 nmol/l)** zu erreichen und aufrechtzuerhalten, was mit zahlreichen gesundheitlichen Vorteilen verbunden ist.
- Dieser Bereich wird durch Forschungsergebnisse gestützt, die einen Zusammenhang zwischen höheren Vitamin-D-Spiegeln und einem geringeren Risiko für chronische Krankheiten wie Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Autoimmunerkrankungen herstellen.
- Studien haben gezeigt, dass Vitamin D in Dosen von bis zu **10.000 IE/Tag** über längere Zeiträume sicher ist, wobei bei Serumspiegeln von bis zu **100 ng/ml** keine signifikanten Nebenwirkungen berichtet wurden.
- Eine Toxizität tritt in der Regel nur bei Serumspiegeln von mehr als **150 ng/ml** oder bei einer täglichen Einnahme von mehr als **40.000 IE** über einen längeren Zeitraum auf.
- Die individuelle Reaktion auf eine Nahrungsergänzung kann je nach Faktoren wie Körpergewicht, Vitamin-D-Ausgangsspiegel, Alter und Genetik variieren.
- Regelmäßige Tests des 25(OH)D-Spiegels im Serum sind unerlässlich, um eine optimale Dosierung zu gewährleisten und übermäßige Spiegel zu vermeiden.
- Faktoren wie Sonneneinstrahlung, Ernährung und zugrunde liegende Gesundheitszustände können den Vitamin-D-Spiegel beeinflussen und sollten bei der individuellen Anpassung der Nahrungsergänzung berücksichtigt werden.

Vitamin D ist ein wichtiger Nährstoff, der weit über seine traditionell anerkannte Rolle bei der Erhaltung der Gesundheit des Bewegungsapparats hinausgeht. Jüngste Forschungsergebnisse unterstreichen seinen entscheidenden Beitrag zu einer Vielzahl von biologischen Prozessen und gesundheitlichen Ergebnissen, mit erheblichen Auswirkungen auf pränatale (*vorgeburtliche*) Gesundheit, Gehirnfunktion, Unterstützung des Immunsystems, kardiovaskuläre Gesundheit, Krebsprävention und Schwangerschaftsergebnisse. Trotz dieser weitreichenden Vorteile konzentrieren sich die aktuellen Gesundheitsrichtlinien für Vitamin D hauptsächlich auf seine Vorteile für die Skelettgeseundheit und vernachlässigen die zahlreichen Belege für seine äußerst wichtigen Funktionen außerhalb des Skeletts.

Vitamin D bietet eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen, die über seine traditionelle Rolle für die Knochengesundheit hinausgehen und bisher unterschätzt wurden. Durch die Behebung weit verbreiteter Mängel und die Optimierung der Serumspiegel ist es möglich, das Risiko schwerer Krankheiten und die Sterblichkeit erheblich zu senken. Künftige Leitlinien müssen das breite Spektrum der Vorteile von Vitamin D widerspiegeln und evidenzbasierte Ergänzungsstrategien einführen, um die Ergebnisse im Bereich der öffentlichen Gesundheit weltweit zu verbessern.