

Vitaminsupplemente

Zu viel des Guten

In der Überzeugung, seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun, greift so mancher nach Vitaminpräparaten und anderen Ernährungssupplementen. Vielleicht nützt es ja, und schaden kann es ja wohl kaum, oder? Ein Fallbericht aus Grossbritannien erinnert nun einmal mehr daran, dass Vitaminsupplemente in allzu hoher Dosierung erheblichen Schaden anrichten können.

Der Patient mittleren Alters wurde von seinem Hausarzt ins Spital eingewiesen. Er hatte innert 3 Monaten rund 13 kg abgenommen und litt unter rezidivierendem Erbrechen, Übelkeit, Abdominalschmerzen, Beinkrämpfen, Tinnitus, trockenem Mund, gesteigertem Durst und Diarrhö. Begonnen hatten die Beschwerden 1 Monat nach dem Start einer astronomisch hoch dosierten «Vit-

amintherapie», die ihm ein privater Ernährungsberater verordnet hatte.

Täglich nahm der Patient folgenden Cocktail zu sich (in Klammern Angaben zur empfohlenen Zufuhr): Vitamin D 150 000 IE (400 IE), Vitamin K₂ 100 µg (100–300 µg), Vitamin C, Vitamin B₉ (Folat) 1000 µg (400 µg), Vitamin B₂ (Riboflavin), Vitamin B₆, Omega 3 4000 mg (200–500 mg), Selen, Zinkpicolinat 15 mg (11 mg), Vitamin B₃ 50 mg (16 mg), Super-12-Complex 1000 µg, 1 Tropfen 15%ige Lugol-Lösung, Boraxpulver, L-Lysin 500 µg (1000–1500 µg) mit N-Acetylcystein 600 mg (600–1800 mg), Wobenzym N 400, Astaxanthin 18 mg, Magnesiummalat 1000 mg, Magnesiumcitrat 1480 mg, Taurin 1 bis 2 g, Glycin 1 g, Cholin (mit Inositol) 100 mg, Kalziumorotat 1000 mg, Probiotika und ein Glukosamin-/Chondroitin-Komplex-Präparat. Obwohl der Patient die Supplemente abgesetzt hatte, waren die Beschwerden nicht zurückgegangen.

Als Ursache der Beschwerden identifizierten die behandelnden Ärzte eine Vitamin-D-Intoxikation und die dadurch bedingte schwere Hyperkalzämie (Serumkalzium 3,9 mmol/l). Der Patient wurden i.v. rehydriert, und er

erhielt orale Bisphosphonate, weil diese die Aktivität der Osteoklasten hemmen und damit den Kalziumspiegel im Serum senken. Weitere Optionen bei Hyperkalzämie seien eine kalziumarme Ernährung und Steroide, so die Autoren des Fallberichts. Der Patient verliess das Spital nach 8 Tagen, und er wurde weiterhin engmaschig betreut. Nach 2 Monaten war sein Serumkalzium auf 2,6 mmol/l gesunken, der Vitamin-D₃-Wert lag immer noch > 400 nmol/l, was langen Halbwertszeiten im Vitamin-D-Stoffwechsel geschuldet ist.

Die Autoren weisen darauf hin, dass es einen weltweiten Trend in Richtung Hypervitaminose D gebe, die durch erhöhte Vitamin-D₃-Serumwerte charakterisiert sei. Beide Begriffe, Hypervitaminose D und Vitamin-D-Intoxikation würden in der Literatur oft synonym verwendet, gemeint sei damit aber entweder ein Wert von > 250 nmol/l (= Hypervitaminose D) oder ein Wert von > 375 nmol/l (= Vitamin-D-Intoxikation).

RBO ▲

Alkundi A et al.: Vitamin D intoxication and severe hypercalcaemia complicating nutritional supplements misuse. *BMJ Case Rep.* 2022;15(7):e250553.



Foto: Towfiq Barbhuiya, Unsplash