

News

Mehr Vitamin D – mehr Benefit?

Geringeres Erkrankungsrisiko für Multiple Sklerose und rheumatoide Arthritis

Frauen, die durch eine Vitamin-D-reiche Ernährung oder mit Multivitaminpräparaten zusätzliches Vitamin D aufnehmen, sollen ein geringeres Risiko haben, an rheumatoider Arthritis und Multipler Sklerose (MS) zu erkranken. Zu diesem Ergebnis kommt eine Analyse zweier Langzeit-Studien mit insgesamt fast 200 000 Frauen.

Nicht nur die rheumatoide Arthritis, auch die Multiple Sklerose wird als mögliche Autoimmunerkrankung angesehen. Zwei kürzlich veröffentlichte unabhängige Studien nähren nun Spekulationen, dass Vitamin D nicht nur Knochen gesund erhält, sondern auch in der Lage sein könnte, überaktive Immunzellen zu beruhigen und so die gegen den eigenen Organismus gerichteten Abwehrreaktionen zu mässigen.

Mit Vitamin D weniger MS ...

Die mehr als 185 000 Probandinnen der MS-Studie wurden nach ihrer Vitamin-D-Aufnahme in Gruppen eingeteilt. Dabei zeigte sich, dass Frauen, die aufgrund der Einnahme von Zusatzpräparaten die höchste Aufnahme-

menge erreichten, ein um 40 Prozent geringeres Erkrankungsrisiko für Multiple Sklerose aufwiesen als Teilnehmerinnen, die keine zusätzlichen Vitamine einnahmen. Auch andere Studien hatten bereits auf einen Zusammenhang von Vitamin D und Multipler Sklerose hingewiesen, deren Häufigkeit mit der Entfernung vom Äquator und damit verminderter Sonneneinstrahlung – zunimmt. Bei MS-Kranken wurde in Phasen vor Krankheitsschüben ein besonders niedriger Vitamin-D-Spiegel festgestellt; die Zeit vor Erholungsphasen war dagegen durch höhere Vitamin-D-Gehalte gekennzeichnet.

... und rheumatoide Arthritis?

Die Arthritisstudie mit insgesamt 30 000 Frauen zeigte vergleichbare Resultate: Probandinnen, deren tägliche Aufnahme an Vitamin D mindestens der empfohlenen Dosis (gemäss RDA) entsprach, wiesen ein um 30 Prozent geringeres Risiko für rheumatoide Arthritis auf als Teilnehmerinnen, die weniger gut mit Vitamin D versorgt waren. Ähnliche Erkenntnisse wurden in tierexperimentellen Studien gewonnen: Bei Mäusen mit rheumatoider Arthritis oder MS-ähnlichen Symptomen konnte der Verlauf der Krankheit durch zusätzliche Vitamin-D-Gaben gemildert oder der Ausbruch sogar ganz verhindert werden.

Vitamin-D-Experten dämpfen allerdings die erste Euphorie und fordern

zunächst weiterführende Studien, um die Ergebnisse dieser Untersuchungen zweifelsfrei zu erhärten.

Vitamin D ist in unterschiedlichen, meist aber nur sehr geringen Mengen in Lebensmitteln enthalten, ausgenommen tierische Produkte, wie gewisse Seefischarten (Lachs, Sardinen, Heringe), die etwas höhere Anteile enthalten können. Eine mögliche Überdosierung ist hier so gut wie ausgeschlossen. In den meisten auf dem Markt befindlichen Multivitaminpräparaten beträgt der Vitamin-D-Anteil 5 (200 I.E.) bis 10 µg (400 I.E.) pro Kapsel und Tag. Eine dauerhaft erhöhte Zufuhr durch Ergänzungspräparate wird bei einer Dosierung von über 500 µg pro Tag bedenklich. Dann kann sich der Kalziumspiegel erhöhen und Übelkeit bis hin zu Erbrechen, Appetitlosigkeit und starkem Durst auftreten. Ausserdem können sich Kalziumablagerungen in Niere und Gefässen bilden. ■

CR

Quellen:

- Munger K.L. et al. Vitamin D intake and incidence of multiple sclerosis. *Neurology* 2004; 62: 60–65.
- Merlino L.A. et al. Vitamin D intake is inversely associated with rheumatoid arthritis. *Arthritis and Rheumatism* 2004; 50: 72–77.
- Nature Science Update; 13. Januar 2004.