

Die Standarddosis Vitamin D schützt Senioren am besten vor weiteren Stürzen

Ältere Menschen benötigen keine Extradosis Vitamin D, um das Risiko von Stürzen zu minimieren. Das zeigt eine im «JAMA» publizierte Studie unter der Leitung von Prof. Heike Bischoff-Ferrari, Leiterin der Klinik für Geriatrie am Universitätsspital Zürich und des Zentrums für Alter und Mobilität der Universität Zürich (ZAM).

An der Studie nahmen 200 Personen teil, die in den zwölf Monaten vor Studienbeginn mindestens einmal gestürzt und mindestens 70 Jahre alt waren sowie selbstständig zu Hause lebten. Die Studienteilnehmer wurden nach dem Zufallsprinzip drei Behandlungsgruppen zugeordnet: Eine Gruppe erhielt einmal pro Woche die Standarddosis von 24 000 IE Vitamin D, die zweite Gruppe erhielt einmal pro Monat 60 000 IE Vitamin D, und die dritte Gruppe erhielt einmal pro Monat 24 000 IE Vitamin D plus 300 µg Calcifediol, eine Vorstufe von Vitamin D.

Bei Beginn der Studie lag das Durchschnittsalter der Teilnehmenden bei 78 Jahren, und 58 Prozent wiesen einen Vitamin-D-Mangel mit 25-Hydroxyvitamin-D-Blutwerten unter 20 ng/ml auf.

Von den 200 Teilnehmenden erlitten über die 12-monatige Studiendauer 60,5 Prozent einen Sturz. Die zwei Gruppen mit den höheren Dosierungen (monatlich 60 000 IE oder 24 000 IE plus Calcifediol) hatten keine Verbesserung der Beinfunktion, aber den höchsten Anteil an Teilnehmern mit Stürzen (66,9% und 66,1%) im Vergleich zur Gruppe mit 24 000 IE pro Monat (47,9%). Tatsächlich verbesserte sich bei dieser Gruppe die Beinfunktion am besten. Dieses Muster spiegelte sich auch im nach 12 Monaten erreichten 25-Hydroxyvitamin-D-Blutspiegel wider: Die Gruppe mit dem Spiegel im unteren Normalbereich (21,3–30,3 ng/ml) wies am wenigsten Stürze auf.

Dagegen zeigten sich in der Gruppe mit den Höchstwerten (44,7–98,9 ng/ml) die meisten Stürze.

«Bei Senioren, die schon einmal gestürzt sind, bringt eine hohe monatliche Vitamin-D-Dosis oder eine Blutspiegelerhöhung auf über 44,7 ng/ml keine Vorteile», sagte Prof. Dr. med. Heike Bischoff-Ferrari. Die Studie liefere einen wichtigen Hinweis, welcher Vitamin-D-Spiegel bezüglich Sturzprophylaxe am besten sei. Das Ergebnis deckt sich mit der Empfehlung des Bundesamts für Gesundheit (BAG), das für Personen ab 60 Jahren die tägliche Einnahme von 800 IE oder von 24 000 IE Vitamin D im Monat vorsieht.

Referenz:

Bischoff-Ferrari HA et al: Monthly high dose vitamin D treatment for the prevention of functional decline: a double-blind randomized controlled trial, JAMA Intern Med. 2016 Jan 4;1-10. doi: 10.1001/jamainternmed.2015.7148.

Quelle: Medienmitteilung UniversitätsSpital Zürich, E-Mail: medien@usz.ch