

## Präventionsmassnahmen

### Empfehlung zur Vitamin-D-Einnahme im Rahmen der SARS-CoV-2-Pandemie

**Führende Experten aus Geriatrie, Endokrinologie und Frauenheilkunde weisen auf die Bedeutung der präventiven täglichen Einnahme von 400 bis 1000 IE Vitamin D hin, welche gerade im Rahmen der SARS-CoV-2-Pandemie zur Risikoverminderung dringend zu empfehlen ist. Ihre Empfehlung stützt sich auf eine umfassende Risiko-Benefit-Analyse.**

Das wichtigste Argument für die Empfehlung sind die Resultate einer aktuellen Metaanalyse von 42 klinischen Studien mit total 46331 Studienteilnehmern und Studienteilnehmerinnen im Alter von 0 bis 95 Jahren. Ziel der Analyse war es herauszufinden, ob eine Vitamin-D-Supplementation das Risiko für akute Atemwegsinfekte reduzieren kann.

#### Tägliche Vitamin-D-Supplementation zur Prävention empfohlen

Über alle 42 Interventionsstudien dieser Metaanalyse zeigt sich eine signifikante Verminderung der akuten Atemwegsinfekte unter Vitamin D um 9% (Odds Ratio [OR] = 0,91; 95%-KI: 0,84–0,99). Die Autoren weisen darauf hin, dass diese Analyse möglicherweise den Nutzen von Vitamin D unterschätze, weil eine grosse Heterogenität zwischen den Studien festgestellt worden sei. In 8 Studien beispielsweise

verminderten sich akute Atemwegsinfekte um 42% (OR = 0,58; 0,45–0,75) unter der Gabe von 400 bis 1000 IE Vitamin D über einen Zeitraum von bis zu 12 Monaten. Die wöchentlichen oder monatlichen Bolusgaben von Vitamin D waren im Gegensatz zur täglichen Vitamin-D-Einnahme nicht wirksam bei der Verminderung akuter Atemwegsinfekte. Die Autoren betonen, dass mit dieser Empfehlung andere virale und bakterielle akute Atemwegsinfekte verringert würden und darüber hinaus ältere Menschen mit Vitamin-D-Mangel von der Verminderung des Risikos für Knochenbrüche und Stürze profitierten.

#### Vitamin-D-Mangel und COVID-19 sind assoziiert

Auch wenn die geforderte Evidenz einer grossen Studie zu Vitamin D bei COVID-19 noch fehle, so die Autoren, habe man in neueren Kohortenstudien

beobachtet, dass Personen mit einem Vitamin-D-Mangel ein erhöhtes COVID-19-Risiko und eine erhöhte COVID-19-Mortalität aufwiesen. Basiswissenschaftliche Studien zeigen, dass Vitamin D den COVID-19-induzierten Zytokin-«Sturm» zu unterdrücken scheint. Bekannt ist, dass Vitamin D eine Rolle bei der angeborenen und der akuten Immunantwort spielt. Hinsichtlich der Prävention akuter Atemwegsinfekte ist bekannt, dass Virusinfektionen in der Lunge die Aktivierung von Vitamin D fördern und damit antivirale Abwehrmechanismen in Gang kommen.

Hinzu kommt, dass in der Wintersaison mindestens jeder zweite erwachsene Mensch in der Schweiz einen Vitamin-D-Mangel hat und die COVID-19-Hochrisikopopulation, also die älteren Menschen, das höchste Risiko für einen Vitamin-D-Mangel trägt. ■

hir

Quelle:

Bischoff-Ferrari HA, Kressig RW, Meier Ch, Stute P: Empfehlung zu Vitamin D im Rahmen der COVID-19-Pandemie für Geriater\*Innen und Hausärzt\*Innen.

J Gynäkol Endokrinol CH. 2021; Feb 18: 1–4.

[https://meno-pause.ch/fileupload/Corona\\_Vitamin\\_D\\_18.1.2021\\_SGEM\\_V2\\_HP.pdf](https://meno-pause.ch/fileupload/Corona_Vitamin_D_18.1.2021_SGEM_V2_HP.pdf)