

Vitamin-D-Supplemente für Kinder über zwei Jahre?

Die Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ) hat eine Stellungnahme zur Vitamin-D-Gabe an Kinder ab 2 Jahren verfasst. Als wünschenswert gelten 600 bis 800 IE Vitamin D am Tag, ob über Eigensynthese oder Aufnahme per Tablette. Viele Kinder in Deutschland erreichten diese Werte im Winter und Frühling jedoch nicht. Nach einer Sichtung der vorliegenden randomisierten, kontrollierten Studien zum Thema kamen die deutschen Pädiater zum Schluss, dass allein eine niedrige Vitamin-D-Konzentration keine Indikation für die Supplementierung eines gesunden Kindes sei. Auch wird von einer Bestimmung der Vitamin-D-Serumkonzentration bei gesunden Kindern abgeraten; lediglich bei Kindern und Jugendlichen mit bestimmten chronischen Erkrankungen und Risikofaktoren halten die Experten dies für sinnvoll. Bedenken hinsichtlich einer an den bekannten Wer-

ten von 600 bis 800 IE orientierten Supplementierung bestünden aber nach wie vor nicht, und selbstverständlich gebe es nachweisbare positive Effekte von Vitamin D für die Kindergesundheit, etwa auf das Skelettsystem, auf Autoimmunerkrankungen oder Asthma und auf den Verlauf zahlreicher anderer Krankheiten und Gesundheitsprobleme, betonte Prof. Dr. Berthold Koletzko, Sprecher der DGKJ-Ernährungskommission, in einer Pressemitteilung der DGKJ (1). Wenn man aber eine ganze Altersgruppe mit einer Supplementierung versorgen wolle, müsse ein konkreter Nutzen eben dieser Zusatzgabe nachgewiesen sein. Für die ersten 12 bis 18 Lebensmonate bleibt hingegen in Deutschland alles beim Alten: Hier erneuerte die Ernährungskommission der DGKJ ihre Empfehlung einer Vitamin-D3-Supplementierung in Höhe von 400 bis 500 IE/Tag, kombiniert mit der Fluoridprophylaxe (1).

Die Eidgenössische Ernährungskommission (EEK) und das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit (BLV) empfehlen die Supplementierung von Säuglingen im ersten Lebensjahr mit 400 IE Vitamin D pro Tag (Tropfen). Für Kinder im 2. und 3. Lebensjahr empfiehlt man in der Schweiz 600 IE Vitamin D pro Tag, wobei eine Supplementierung in Form von Tropfen nur dann empfohlen wird, wenn die Sonnenexposition ungenügend ist (z.B. Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, chronische Erkrankung) (2). *red*

1. Pressemitteilung der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin vom 23. April 2018 zu Reinehr T et al.: Vitamin-D-Supplementierung jenseits des zweiten Lebensjahres. Monatsschr Kinderheilkunde 2018; published online 19 April 2018.
2. Empfehlungen von EEK und BLV: www.sge-ssn.ch/grundlagen/lebensmittel-und-naehrstoffe/naehrstoffempfehlungen/empfehlungen-blv/