

Der Hype um Vitamin D ebbt ab – zum Glück

Hilft Vitamin D gegen Herzkrankheiten und Depressionen? Aus wissenschaftlicher Sicht gibt es dafür keine Hinweise. Eine Überdosierung kann sogar schaden.

Prof. C. Diehm

Das Ganze begann mit einem Kongress vor knapp zehn Jahren. Forscher präsentierten im Rahmen der Jahresversammlung der American Heart Association 2009 eine Beobachtungsstudie an mehr als 27.000 US-Amerikanern im Alter über 50 Jahren. Es ging um die Häufigkeit von Herz-Kreislauf-Ereignissen über einen Beobachtungszeitraum von 1,3 Jahren.

Die Ergebnisse schockierten die Fachwelt: Patienten mit einem niedrigen Vitamin-D-Spiegel hatten offenbar ein um 77 Prozent höheres Sterberisiko, ein um 45 Prozent höheres Risiko für Herzinfarkte und ein massiv erhöhtes Risiko um 78 Prozent für Schlaganfälle. In einer anderen Studie bestand bei Probanden mit einem Vitamin-D-Mangel gegenüber ausreichend versorgten Studienteilnehmern ein zwölfmal höheres Risiko, eine Herzinsuffizienz zu entwickeln.

Weltweit war das die Initialzündung für eine intensive Konzentration auf Vitamin D. Es setzte in der Folge ein unglaublicher medizinischer Hype ein. Kein Tag, ohne dass man nicht etwas über Vitamin D hören oder lesen konnte. Rasch wurden Schlagzeilen kreiert wie „Über 90 Prozent aller Deutschen haben einen manifesten Vitaminen-D-Mangel“ oder „Vitamin D steht für Drama“.

Allzu schnell hat man dann einen Vitamin-D-Mangel als Ursache von zahlreichen Gesundheitsproblemen ausgemacht– von häufigen Infekten bis hin zu saisonalen Depressionen in der Winterzeit, von brüchigen Knochen bis hin zur Muskelschwäche.

Natürlich gibt es gute Gründe, warum Vitamin D wichtig ist. Stabile Knochen sind durchaus einer, denn ohne Vitamin D kann der Körper Kalzium aus der Nahrung nicht optimal aufnehmen. Vitamin D beugt damit Osteoporose vor und unterstützt gleichzeitig den Muskelaufbau.

Zudem unterstützt Vitamin D das Immunsystem und schützt, vereinfacht gesagt, normale Zellen vor einer Entartung zu Krebszellen. Vitamin D leistet einen Beitrag gegen Autoimmunkrankheiten und Rheuma, senkt leicht den Blutdruck und beugt dadurch in gewissem Maße Herzinfarkt und Schlaganfall vor. Auch vor einigen wichtigen degenerativen Erkrankungen des Nervensystems soll Vitamin D schützen.

So weit, so gut. Dennoch rate ich immer bei der Betrachtung von Vitamin D zu Ruhe und Umsicht. Zunächst ein paar Fakten: Bei Vitamin D handelt es sich um ein fettlösliches Vitamin, das in der Nahrung in Milch, Käse, Fisch, Hering, Lachs, Avocado, aber auch in Pfifferlingen und in Champignons vorkommt. In den Wintermonaten wurde früher Kindern bekanntlich der Geschmacksalbtraum Lebertran verpasst, um Vitamin D zuzuführen.

Hellhäutige Menschen brauchen weniger Sonne

Die tägliche Bildungskapazität von Vitamin D an einem sonnigen Tag durch unsere Haut liegt bei 10- bis 20.000 Internationalen Einheiten (I.E.) Vitamin D3. Diese Menge kann in 15 bis 30 Minuten gebildet werden. Menschen mit dunklerem Hauttyp brauchen zur Vitamin-D-Produktion eine zwei- bis dreimal so lange Sonnenexposition wie hellhäutige Menschen.

Wichtig: Vitamin D kann in der Leber und im Fettgewebe auch über eine längere Zeit gespeichert werden. Ein ausgeprägter Vitamin-D-Mangel liegt vor, wenn der Spiegel im Blut bei unter 12,5 Nanomol pro Liter liegt. Idealerweise sollte der Spiegel zwischen 30 und 45 nmol/l liegen.

Generell ist jedoch ein behandlungsbedürftiger Mangel in Deutschland selten, obwohl er in unseren Breiten zunehmend registriert wird. Verantwortlich dafür dürfte Stubenhockerei und die Anwendung von Sonnenschutzcremes sein. Um Vitamin D herzustellen, braucht der Körper in der Tat ungefiltertes Sonnenlicht.

Den Hype der vergangenen Jahre sehe ich skeptisch. Viele Menschen haben nämlich nicht nur ihren Vitamin-D-Spiegel unnötig häufig kontrolliert, sondern sie ließen sich auch Vitamin D in einem hohen Prozentsatz supplementieren. Selbst einige Ärzte sahen den vermeintlichen Vitamin-D-Mangel als eine Art Pandemie.

Dies ist jedoch keineswegs der Fall. Unerklärlich auch, wie so viele Menschen glaubten, sie könnten ihre chronische Müdigkeit mit Vitamin D in den Griff bekommen. Früher war es Vitamin A und seine Vorstufe, das Beta-Carotin, das zu einer ähnlichen unbegründeten Mode geführt hat.

Neue Studien, neue Ergebnisse

Zur Abkühlung des Vitamin-D-Hypes tragen auch zwei umfangreiche aktuelle Studien bei, die ergeben haben, dass Vitamin D weder vor Herzkrankheiten noch vor Krebs wirklich schützt. Und das gilt für Männer und Frauen gleichermaßen. Das ist leider die wissenschaftliche gestützte Wahrheit.

Die Studien haben auch gezeigt, dass ein hoher Vitamin-D-Spiegel gesunden Probanden keinen weiteren Vorteil bringt. Eine künstliche Überdosierung hilft also nicht, sondern kann sogar die Muskeln schwächen.

Es gibt zudem keine einzige Studie, die zeigen würde, dass die Einnahme von Vitamin D das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit steigert. Es geht Menschen also nicht schlecht, weil ihr Vitamin-D-Spiegel zu niedrig ist. Das ist durch nichts belegt.

Auch zum Thema Knochenbrüche zeigt eine neue chinesische Meta-Analyse, dass bisherige Einschätzungen übertrieben waren und die Einnahme von Vitamin-D und Calcium das Risiko von Knochenbrüchen nicht reduziert. 2017 veröffentlichten Forscher aus Toronto im Fachmagazin „JAMA“ zudem eine Studie, die ergab, dass die tägliche Verabreichung von Vitamin D Husten, Schnupfen und Heiserkeit nicht verhindern kann. Die Autoren um Dr. Jonathon Maguire folgerten: „Die Hoffnung war stärker als die Wirkung.“

Die Fachwelt wartet derzeit mit Spannung auf die Ergebnisse einer Fünf-Jahres-Studie an 26.000 Männer und Frauen, die die Harvard Medical School initiiert hat und die die widersprüchlichen Ergebnisse zu Vitamin D möglicherweise aufklärt. Bis dahin gilt die Empfehlung: Wir sollten bis zu einem Alter von 70 Jahren täglich nicht mehr als 600 I.E. Vitamin D aufnehmen, über 70 Jahren maximal 800 I.E. Damit richtet man zumindest kein Unheil an.