

7. Niedersächsisches Forum Gesundheitlicher Verbraucherschutz 2017:

Nahrungsergänzungsmittel – nützlich oder überflüssig?

12. September 2017, 14.30 - 18.00 Uhr

Kassenärztliche Vereinigung Niedersachsen, Bezirksstelle Oldenburg, Amalienstraße 3, 26135 Oldenburg



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V.
Sektion Niedersachsen



Niedersächsisches Landesamt
für Verbraucherschutz
und Lebensmittelsicherheit

äkn ärztekammer
niedersachsen
FORTBILDUNG

Vitamin D – Eine sinnvolle Nahrungsergänzung?

A. Zittermann

Herz- und Diabeteszentrum Nordrhein-Westfalen, Bad Oeynhausen

Vitamin D nimmt unter den Vitaminen insofern eine Sonderstellung ein, als es nicht allein mit der Nahrung aufgenommen werden muss, sondern auch in der Haut unter Einfluss der UV B-Strahlung der Sonne gebildet werden kann. Berechnungen haben jedoch ergeben, dass eine Menge von 20 µg Vitamin D, die für eine adäquate Versorgung täglich notwendig ist, im Sommer selbst unter Berücksichtigung beider Vitamin D-Quellen in der Bevölkerung im Mittel nicht erreicht und im Winter weit unterschritten wird. Repräsentative Blutuntersuchungen zeigen, dass knapp 2/3 der deutschen Bevölkerung unzureichende Blutwerte an 25-Hydroxyvitamin D (Indikator der Versorgungslage) aufweisen, wobei die Situation im Winter besonders ungünstig ist. Insgesamt sprechen die Daten für eine Ergänzung durch Supplemente, vor allem im Winterhalbjahr.

Ausgeprägte klassische Vitamin D-Mangelercheinungen sind aufgrund von obligatorischen Prophylaxemaßnahmen entweder selten (Rachitis) oder betreffen nur spezielle Gruppen wie Heimbewohner und Migrantinnen (Osteomalazie). Ein Vitamin D-Mangel kann jedoch verschiedene Körperfunktionen mit beeinträchtigen. So existiert überzeugende Evidenz, dass Vitamin D das Risiko für Stürze und osteoporotische Frakturen reduziert. Meta-Analysen von randomisierten kontrollierten Studien zeigen auch, dass Vitamin D das Geburtsgewicht von Neugeborenen erhöhen sowie bei Kindern das Risiko für Zahnkaries und akute Infektionen des Respirationstrakts reduzieren kann.

Es gibt keine überzeugende Evidenz dafür, dass für adäquate Vitamin D-Wirkungen höhere Mengen als die empfohlenen 20 µg täglich aufgenommen werden müssen. Intermittierende, hochdosierte Bolusgaben haben sich nicht als wirksam erwiesen. Nicht unterschätzt werden dürfen gesundheitliche Gefahren durch hochdosierte Vitamin D-Einnahmen, die den ‚tolerable upper intake level‘ überschreiten, wie sie manchmal im Gesundheitsbereich empfohlen werden oder im Rahmen einer Selbstmedikation erfolgen.

Insgesamt kann die Einnahme von Vitamin D-Supplementen eine sinnvolle Maßnahme darstellen. Hierbei sollte sich an die offiziellen Zufuhrempfehlungen gehalten werden.