



DIE GESUNDHEITS-KOLUMNE IN 100% VEST

An dieser Stelle präsentiert die Recklinghäuser Dermatologin Professor Dr. med. Reich-Schupke in ihrer beliebten 100% VEST-Kolumne „Frag den Professor!“ häufig gestellte Fragen aus ihrem Praxisalltag.

In dieser Ausgabe beschäftigt sie sich mit dem Thema Vitamin D und wann es sinnvoll sein kann, es einzunehmen. Vitamin D ist streng genommen kein Vitamin, sondern ein Hormon, welches in unserer Haut produziert wird unter Ein-

wirkung von UV-Strahlung. In unseren Breiten reicht die Sonneneinstrahlung meist nur von April bis Oktober für eine relevante Vitamin-D-Eigenproduktion aus, sodass oftmals Mangel-situationen entstehen. Ebenso haben Personen, die sich sorgfältig mit Hilfe von UV-Kleidung oder Lichtschutzfiltern vor der Sonne schützen oder sich mehrheitlich in Innenräumen aufhalten, ein hohes Risiko für ein Vitamin D-Defizit.



Teil 36: Kann es sinnvoll sein, Vitamin D einzunehmen?

Die Wirkung von Vitamin D betrifft aber nicht nur die Haut oder den Knochenstoffwechsel. Zahlreiche Studien und Metaanalysen der letzten Monate weisen auf die hilfreiche Wirkung von Vitamin D bei chronischen, entzündlichen Erkrankungen, aber auch Krebsvorstufen und Krebserkrankungen hin. Ein kleiner Auszug aktueller Publikationen:

- Die Einnahme von Vitamin D3 reduziert bei Kindern und Erwachsenen die zelluläre Entzündungsreaktion bei allergischem Asthma bronchiale und kann die Symptomatik verbessern. (Grund JC et al. 2023)
- Eine Vitamin D-Einnahme könnte die Krebssterblichkeit in der Bevölkerung um zwölf Prozent reduzieren – vorausgesetzt, das Vitamin wird täglich eingenommen. Dies ergab eine am Deutschen Krebsforschungszentrum durchgeführte Auswertung von 14 Studien der höchsten Qualitätsstufe mit insgesamt fast 105.000 Teilnehmern. (Kuznia S et al. 2023)
- Wissenschaftler vom Deutschen Krebsforschungszentrum und vom Epidemiologischen Krebsregister des Saarlandes untersuchten in einer großen Studie den Zusammenhang zwischen einem Mangel an Vitamin D und der Sterblichkeitsrate. Studienteilnehmer mit niedrigem Vitamin-D-Spiegel starben häufiger an Atemwegserkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und an Krebs, auch ihre Gesamtsterblichkeit war erhöht. Das Ergebnis unterstreicht, dass die Wirksamkeit einer vorbeugenden Einnahme von Vitamin-

D-Präparaten sorgfältig geprüft werden sollte. (Schöttker B et al. 2013)

- Nach derzeitiger Studienlage geht die Vitamin D-Einnahme mit einer verringerten Krebssterblichkeit einher. Eine am Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) durchgeführte Metaanalyse ergab nun: Die Vitamin D-Einnahme senkt bei Menschen, die an Krebs oder Krebsvorstufen leiden, die Serumspiegel eines wichtigen Entzündungsmarkers. (Tafirenyika G et al. 2023)
- Menschen, die regelmäßig ein Vitamin-D-Präparat einnehmen, scheinen ein deutlich geringeres Risiko zu haben, an einem malignen Melanom oder einer anderen Hautkrebsform zu erkranken. Auch die gelegentliche Einnahme scheint Vorteile zu haben gegenüber keiner Einnahme. Wirklich bewiesen ist ein kausaler Zusammenhang aber auch in dieser retrospektiven Kohortenstudie aus Finnland nicht. (Kanasuo E et al. 2022).
- Die Symptome einer Neurodermitis verschlechtern sich oft im Winter. Eine kontrollierte Behandlung mit UV-Licht, das die Vitamin-D3-Produktion über die Haut anregt, gilt als übliche Behandlung dieser chronisch-entzündlichen Hauterkrankung. Doch die Schlussfolgerung, dass ein Vitamin-D3-Mangel die Beschwerden einer Neurodermitis verschlechtert, hat bisher wenig Beachtung gefunden. Die Gesellschaft für Biofaktoren verweist nun auf wissenschaftliche Untersuchungen der letzten Jahre,

in denen eine gezielte Vitamin-3-Supplementierung bei Neurodermitis helfen kann. (Camargo CA et al. 2014)

- Eine indische Studie stellte einen signifikanten Zusammenhang von Schweregrad der Acne vulgaris und Vitamin D-Spiegel fest. Auch die Korrelation von Schweregrad der Akne und Body Mass Index war statistisch hoch signifikant. (Singh A et al. 2021)

Ein guter bzw. hochnormaler Vitamin D-Spiegel scheint entsprechend der aktuellen Datenlage Vorteile für die allgemeine Gesundheit zu bieten. Dennoch sollten nicht wahllos Präparate in Eigenregie eingenommen werden. Es ist sinnvoll, zunächst den aktuellen Vitamin D-Status im Blut zu bestimmen und dann – im Falle eines Defizits – unter Berücksichtigung von Ausgangswert, des Körpergewichts des Patienten/der Patientin und der Nierenfunktion eine geeignete Dosierung für den Ausgleich zu berechnen. Um eine optimale Wirksamkeit von Vitamin D zu erreichen, sollte v.a. auch bei längerer und hochdosierter Einnahme auch an die Kofaktoren des Hormons wie z.B. Magnesium und Vitamin K2 gedacht werden.

Nicht immer wird die Bestimmung von Vitamin D im Blut von den gesetzlichen Kassen übernommen. Der Preis als Selbstzahlerleistung im Labor liegt meist bei ca. 20–25 Euro. Auch die Kosten für die Substitution werden – selbst bei nachgewiesenem Mangel – nicht immer von den Versicherungen (gesetzlich wie privat) übernommen, da Vitamin D als Nahrungsergänzungsmittel und nicht als Arzneimittel gilt.



PROF. DR. MED.
STEFANIE REICH-SCHUPKE
Privatpraxis für Haut- und Gefäßmedizin

Fachärztin für Dermatologie und Venerologie
Phlebologie / Lymphologie / Ärztliche Wundtherapie

Hertener Straße 27 • 45657 Recklinghausen
Telefon: 023 61 / 90 87 555
E-Mail: info@haut.nrw • www.haut.nrw

