Vitamin D

Die positiven Auswirkungen von Vitamin D auf Herz- und Gefäßerkrankungen

Ein angemessener Vitamin-D-Spiegel verringert das Sterberisiko für Herzpatienten. Zu diesem Schluss kommen chinesische Kardiologen der Huazhong University of Science and Technology auf der Grundlage von in England erhobenen Daten.

Lei Dai, Man Liu und Liangkai Chen konnten 37.079 Herzpatienten mittleren Alters fast 12 Jahre lang untersuchen. Die Studienteilnehmer hatten in der Vergangenheit einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erlitten, oder litten an Herzinsuffizienz oder Vorhofflimmern. In diesem Zeitraum starben 6319 Patienten, von denen ein auffallend hoher Anteil Patienten mit wenig Vitamin D im Blut waren.

Je mehr Vitamin D die Studienteilnehmer im Blut hatten, desto weniger wahrscheinlich war es, dass sie starben. Für jede Erhöhung des Vitamin-D-Spiegels um 10 Nanomol/L sank das Sterberisiko um 12%, so die Berechnungen der Forscher. Das liegt wahrscheinlich daran, dass sowohl die Blutgefäße als auch der Herzmuskel Vitamin D benötigen, um gesund und geschmeidig zu bleiben.

Die meisten Herzpatienten hatten zu wenig Vitamin D in ihrem Blut. 60% der Studienteilnehmer hatten einen Vitamin-D-Spiegel unter 50 Nanomol/L. Ärzte und Ernährungswissenschaftler betrachten diesen Wert als den unteren Grenzwert, den ein gesunder Mensch erreichen sollte. Aber in den meisten Ländern der nördlichen Hemisphäre sind solche niedrigen Werte normal. Mehr als die Hälfte der niederländischen Bevölkerung hat in den Wintermonaten einen Vitamin-D-Spiegel unter 50 Nanomol/L. Das klingt besorgniserregend, und das ist es natürlich auch.

Die Endocrine Society, eine bedeutende internationale Organisation von Endokrinologen, hat festgelegt, dass jeder Mensch einen Vitamin-D-Spiegel von mindestens 75 Nanomol/L haben sollte. In der chinesischen Studie, hatten nur 11,6% der britischen Herzpatienten einen solchen Vitamin-D-Spiegel.

Die Forscher haben anhand von Statistiken die Auswirkungen so vieler anderer Faktoren wie möglich ausgeglichen. Durch die Korrektur der Auswirkungen von Diabetes, Fettleibigkeit, Medikamenteneinnahme, Rauchen, Alkohol und anderen Lebensstilfaktoren glauben die Forscher, dass ihre Studie tatsächlich den Einfluss von Vitamin D zeigt. Sie sind sich jedoch nicht hundertprozentig sicher. Hierfür ist eine andere Art von Studie erforderlich: eine Interventionsstudie, bei der die Probanden Vitamin-D-Präparate erhalten oder mit UVB-Licht behandelt werden.

[Bron: Dai L, Liu M, Chen L. Association of Serum 25-Hydroxyvitamin D Concentrations With All-Cause and Cause-Specific Mortality Among Adult Patients With Existing Cardiovascular Disease. Front Nutr. 2021 Sep 23;8:740855.](#)