

Vitamin-D-Supplementierung

In den letzten Jahren hat sich die Diskussion um die Notwendigkeit einer Substitution von Vitamin D verändert. War sie früher ausschließlich für Neugeborene im ersten Lebensjahr empfohlen, so sorgen sich nun auch immer mehr Erwachsene um eine ausreichende Vitamin-D-Zufuhr. Im Folgenden fassen wir den Artikel „Vitamin D in Klinik und Praxis“ aus der Fachzeitschrift *Aktuelle Ernährungsmedizin* (4/2016) zusammen:

15–18 % der Allgemeinbevölkerung weisen einen Vitamin-D-Mangel auf (25OHD-Blutwert <50 nmol/l). Unter Kindern und Jugendlichen beträgt der Anteil sogar bis zu 31 %. Um dem entgegenzuwirken, wird von mehreren Seiten die Einnahme des Vitamins für Säuglinge, zum Teil auch für Kinder und Erwachsene empfohlen.

Welche Rolle spielt Vitamin D im Körper?

Neben der Aufnahme über Nahrung (wie fetthaltigem Fisch, z. B. Lachs, Leber oder Eigelb) wird der größte Teil des Vitamin D von unserem Körper mithilfe von UVB-Strahlung hergestellt, die wir über das Sonnenlicht aufnehmen können. Nach mehreren Umwandlungen in Leber und Niere wird die aktive Form des Vitamin D zur Mineralisation und damit zur Stabilisierung der Knochen benötigt.

Was sind die Folgen eines Vitamin-D-Mangels?

Ein ausgeprägter Vitamin-D-Mangel führt bei Säuglingen zu Rachitis, einer Knochenwachstumsstörung mit Fehlbildungen, bei Erwachsenen zur Osteomalazie, einer schmerzhaften Knochenerweichung. Beide Krankheiten führen zu einem erhöhten Risiko für Knochenbrüche. Des Weiteren steigt mit einem Vitamin-D-Mangel auch die Gefahr für Infektionen der oberen Atemwege.

Sollte ich meinem Kind Vitamin-D-Tropfen geben?

Aufgrund des weit verbreiteten Vitamin-D-Defizits wird in Deutschland, Österreich, Schweiz und England nahegelegt, allen Neugeborenen vorsorglich Vitamin-D-Tropfen zu verabreichen und dies mehrere Jahre fortzuführen. Die vorgeschlagene Dosierung beträgt 400 – 500 IE (internationale Einheiten) pro Tag, je nach Jahreszeit bzw. Aufenthalt im Sonnenlicht. Bei den meisten handelsüblichen Präparaten entspricht dies 4 – 5 Tropfen pro Tag. Eine hoch dosierte, unregelmäßige Vitamin-D-Einnahme kann nicht empfohlen werden.

Darüber hinaus legen wir Ihnen nahe, mit Ihrem Kind regelmäßig Zeit im Freien unter Sonneneinstrahlung zu verbringen – dies allerdings mit besonderer Rücksicht auf den Sonnenschutz.

Welches Vitamin-D-Präparat wird empfohlen?

Es kann zwischen nativem Vitamin D und 25-Hydroxyvitamin-D-Präparaten unterschieden werden. Letztere führen bei gleicher Dosierung zu einem 4- bis 5-mal ausgeprägterem Anstieg des 25OHD-Spiegels im Blut.

Was, wenn mein Kind aus Versehen zu viel Vitamin D genommen hat?

Überdosierungserscheinungen (sog. Hypervitaminosen) kommen im Falle des Vitamin D äußerst selten und nur bei extremer Überschreitung der vorgeschlagenen Dosierung vor. Sollte es beispielsweise vorkommen, dass Sie Ihrem Kind versehentlich die tägliche Dosis doppelt verabreicht haben, besteht kein Grund zur Sorge. Bei Verdacht auf eine extreme Überdosierung sollten Sie sich hingegen umgehend an einen Arzt wenden.

Sollte ich meinen Vitamin-D-Spiegel vorsichtshalber bestimmen lassen?

Laut der „US Preventive Services Task Force“ wird eine vorsorgliche Bestimmung des Vitamin-D-Blutwertes (25OHD-Spiegel) nicht für alle empfohlen. Es ist zu berücksichtigen, dass der Blutspiegel

jahreszeitlichen Schwankungen unterliegt, ebenso ist es wichtig, dass der Labortest internationalen Standards entspricht. Sollten Sie oder ihr Kind zu einer der folgenden Risikogruppen gehören, kann an ein solches Screening gedacht werden:

- Schwangere und Stillende
- Afroamerikaner, Lateinamerikaner, ethnisch voll bekleidete Menschen
- Übergewichtige (BMI >30)
- Vegetarier und Veganer
- Pflegeheimbewohner
- Erkrankungen verschiedener Organe (Leber, Knochen, Nieren, Magen-Darm-Trakt, Granulome)
- Einnahme von Dauermedikation

Empfehlung: *Aus unserer Sicht ist eine konsequente Gabe von Vitamin D im ersten Lebensjahr eine sinnvolle Präventionsmaßnahme. In Abhängigkeit der Lebensgewohnheiten, des Wohnortes und der Ernährungsform muss eine individuelle Entscheidung über die Bestimmung des Vitamin-D-Spiegels und der möglichen Supplementierung getroffen werden.*

© Dr. Thorsten Faust, cand. med. Maximilian Cronemeyer 10.10.2016

Alle Informationen stellen eine Zusammenfassung des Artikels „Vitamin D in Klinik und Praxis“ aus der Fachzeitschrift *Aktuelle Ernährungsmedizin*, Ausgabe 4/2016, Thieme Verlag, S. 300–314 dar. Die Stellungnahme ersetzt nicht die Beratung durch Ihren Arzt.