

Übersetzte Zusammenfassung der Publikation „Vitamin-D-Status und gesundheitliche Zusammenhänge bei Erwachsenen in Deutschland“ von Dr. oec. troph. B. Hintzpeter

European Journal of Clinical Nutrition (2008) 62, 1079-1089.

Vitamin D status and health correlates among German adults.

B Hintzpeter, GBM Mensink, W Thierfelder, MJ Müller und C Scheidt-Nave.

Studienziele:

- Analyse des Vitamin-D-Status anhand von Messungen der 25-Hydroxyvitamin-D-Spiegel (25OHD, gemessen in nmol/l) im Serum
- Untersuchung der Einflussfaktoren auf den Vitamin-D-Status
- Untersuchung der querschnittlichen Beziehung zwischen Vitamin-D-Status und bestimmten chronischen Krankheiten

Studienteilnehmer:

- Insgesamt 1763 Männer und 2267 Frauen
- Teilnehmer des Ernährungssurveys 1998 (repräsentative Stichprobe), Alter: 18-79 Jahre

Ergebnisse:

- Die mediane Vitamin-D-Aufnahme (Zufuhr über die Ernährung und Supplemente) lag bei Männern mit 2,8 µg/Tag und bei Frauen mit 2,3 µg/Tag unter der empfohlenen Dosis von 5 µg/Tag (Deutsche Gesellschaft für Ernährung). Insgesamt lagen 80,9% der Männer und 88,5% der Frauen unter der empfohlenen Aufnahme.
- Aus den Blutwerten ging hervor, dass die Vitamin-D-Werte stark von der Jahreszeit abhängig sind.
- Ein schwerer Vitamin-D-Mangel (<12,5 nmol/l) war generell eher selten festzustellen (2,2% bei Männern und 1,9% bei Frauen).
- Ein moderater Vitamin-D-Mangel (<25 nmol/l) kam bei insgesamt 16% der Männer und 17% der Frauen vor. Im Winter lag dieser Anteil in allen Altersgruppen höher als im Sommer und erreichte bei den 65- bis 79-jährigen Frauen 31%.
- Vitamin-D-Spiegel unter 50 nmol/l werden nach heutigem Kenntnisstand als unzureichend angesehen. Diese sogenannte Unterversorgung konnte bei insgesamt 57% der Männer und 58% der Frauen festgestellt werden. Bei Frauen zwischen 65 und 79 Jahren betrug dieser Anteil im Winter und sogar im Sommer 75%.
- Positive Einflussfaktoren auf die Vitamin-D-Spiegel waren bei beiden Geschlechtern:
 - Jahreszeit (Sommer)
 - Vitamin-D-Aufnahme (Zufuhr über die Ernährung und über Supplemente)
 - Körperliche Aktivität und
 - Leben in einer Partnerschaft.
- Bei Frauen spielte das Lebensalter eine zusätzliche Rolle: mit zunehmendem Alter verschlechterten sich die Vitamin-D-Werte.
- Die Querschnittsvergleiche ergaben generell deutlich niedrigere Vitamin-D-Spiegel bei kranken im Vergleich zu gesunden Personen. Ein ursächlicher Zusammenhang (ob zu niedrige Vitamin-D-Spiegel die Ursache sind, oder ob die Vitamin-D-Spiegel aufgrund der Krankheit so gering sind) kann mit dieser Studie jedoch nicht geklärt werden.

Schlussfolgerung:

- Die tägliche Aufnahme von Vitamin D liegt bei Erwachsenen in Deutschland deutlich unter der empfohlenen Tagesdosis.
- Ein niedriger Vitamin-D-Spiegel ist in der deutschen erwachsenen Wohnbevölkerung ausgesprochen häufig.
- Risikogruppen unter Erwachsenen sind ältere Menschen, besonders Frauen im Alter zwischen 65 und 79 Jahren.