

# Vitamin D schützt Kinder im Winter vor Grippe und Asthma-Anfällen

Eine Ergänzung der Nahrung mit Vitamin D senkt das Risiko von Grippeinfektionen bei Kindern im Winter. Und das sogar wirksamer und sicherer als Impfstoffe oder antivirale Medikamente. Zu diesem Studienergebnis, welches im American Journal of Clinical Nutrition veröffentlicht wurde, kamen Wissenschaftler der medizinischen Fakultät der Jikei Universität in Tokio.

In den späten Wintermonaten sinkt der Vitamin-D-Anteil im Blut in der Regel auf seinen niedrigsten Wert. Genau dann steigt auch die Zahl der Influenza-Infektionen sprunghaft an. Basierend auf diesem Wissen führten japanische Forscher zwischen Dezember 2008 und März 2009 eine randomisierte placebo-kontrollierte Doppelblindstudie an über 300 Kindern im Alter zwischen 6 und 15 Jahren durch. Die Hälfte der Kinder erhielt täglich eine Vitamin-D-Dosis von 1200 IE (30 µg), der anderen Hälfte wurde ein Placebo-Produkt verabreicht.

Im Studienzeitraum erkrankten 31 von 167 Kindern der Placebogruppe an Influenza A (18,6 %), jedoch

nur 18 von 168 (10,8 %) der Kinder, die Vitamin D erhielten. Das Infektionsrisiko für Influenza A bei Vitamin-D-substituierenden Kindern reduzierte sich also fast um die Hälfte im Vergleich zur Kontrollgruppe. Das Auftreten von Influenza B oder RIDT nicht-Grippe-Symptome wurde allerdings durch Vitamin D nicht beeinflusst.

Die Infektoreduktion ging mit einem Anstieg des Vitamin-D-Anteils im Blut einher. Die Erfolgsrate bei antiviralen Medikamenten und Grippe-Impfstoffen liegt deutlich niedriger. Während Medikamente und Impfstoffe Nebenwirkungen haben, reduziert Vitamin D das Infektrisiko (bei angemessener Dosierung) nebenwirkungsfrei. Bei Kindern mit Asthma reduzierte die Vitamin-D-Supplementation ebenfalls das Auftreten von Asthma-Attacken. In der Vitamin D Gruppe bekamen lediglich 2 Kinder einen Asthma-anfall gegenüber 12 in der Placebo-Gruppe.

#### Literatur

Urashima M. et al: Randomized trial of vitamin D supplementation to prevent seasonal influenza A in schoolchildren. *Am J Clin Nutr* 2010;91:1255-60 (2010)