

# Vitamin-D-Mangel und Atemwegserkrankungen

Eine neue Studie hat festgestellt, dass niedrige Vitamin-D-Spiegel mit einem erhöhten Risiko von Atemwegserkrankungen bei älteren Patienten assoziiert ist. Die Studie umfasste Daten von 2.070 nicht hospitalisierten Personen im Alter 65 und älter, deren Daten 2005 im Rahmen des „Health Survey“ für England erhoben worden waren.

Die Daten belegen, dass Menschen mit stark mangelhaften Vitamin-D-Spiegeln von weniger als 35 nmol/l, ein mehr als doppelt so hohes Risiko für Atemwegserkrankungen hatten, als Menschen die mehr als 64 nmol/L Vitamin D im Blut hatten.

Das Risiko für Atemwegserkrankungen sank mit höheren Plasma Vitamin-D-Spiegeln um das 1,75-fache zur zweiten Quartile und etwas höher zur dritten Quartile. Die Studie zeigte, dass niedrige Serum-25 (OH) D-Konzentrationen sehr klar mit Atemwegserkrankungen assoziiert sind.

Ein normaler Vitamin-D-Spiegel ist für die ältere Bevölkerung von hoher gesundheitlicher Bedeutung und ein effektiver Weg um Infektionen der Atemwege und die damit zusammenhängenden Komplikationen bei älteren Menschen zu verhindern. Einer der Gründe warum ein Vitamin-D-Mangel mit Atemwegserkrankungen assoziiert sein könnte liegt darin, dass eine unzureichende Vitamin-D-Konzentration die Immunreaktion auf Virusinfektion in der Lunge beeinträchtigen kann. Dies ist nicht die erste Studie, die einen Zusammenhang zwischen niedrigem Vitamin-D-Spiegel und einem höheren Risiko von Atemwegserkrankungen beschreibt. Eine Studie im Jahr 2010 von For-

schern der Yale University veröffentlicht wurde hat festgestellt, dass Menschen, die Vitamin-D-Spiegel von mehr als 38 ng/ml hatten mit einem geringeren Risiko für eine akute Infektionen der Atemwege assoziiert waren. Eine neuere Studie aus im Jahr 2011, in den Höhenlagen der Mongolei durchgeführt, ergab, dass eine Vitamin-D-Supplementation das Risiko von Infektionen der Atemwege bei Kindern um die Hälfte reduzierte. Erst kürzlich revidierte das US „Institute of Medicine“ die empfohlene Vitamin-D-Zufuhr nach oben, auf bis 600 IU/Tag für Erwachsene und 800 IE/Tag für Personen älter als 70 Jahre. Dr. Robert Heaney, ein Vitamin-D-Forscher an der Creighton University School of Medicine in Omaha, empfiehlt Menschen eine tägliche Zufuhr von 35 IE Vitamin D pro Pfund (75 IE pro kg), um sicherzustellen, dass sie optimale Vitamin D – Blutspiegel von 40 ng/ml erreichen. Vitamin D ist sicher, preiswert und stellt eine gute Möglichkeit dar, die persönlichen und wirtschaftlichen Auswirkungen von Atemwegserkrankungen zu reduzieren. Mehr als die Hälfte der Bevölkerung in den Industrieländern unterschreiten die empfohlenen Blutspiegel von Vitamin D, und haben so ein erhöhtes Risiko für Infektionen der Atemwege.

## Literatur

Vasant Hirani. *Associations Between Vitamin D and Self-Reported Respiratory Disease in Older People from a Nationally Representative Population Survey. Journal of the American Society Geriatrics* 6. Mai 2013, doi: 10.1111/jgs.12254 (2013)