

## Editorial

### Vitamin-D-Versorgung optimieren



Erst im Jahr 2012 hat die D.A.CH.-Liga die „Schätzwerte“ für die wünschenswerte Vitamin-D-Zufuhr erheblich nach oben korrigiert. So wurde die Zufuhr für Erwachsene von 5 µg/Tag (200 I.E./Tag) auf 20 µg/Tag angehoben. Auch die Zufuhr für Kinder in einem Alter von 1 bis 15 Jahren wurde von ehemals 5 µg/Tag auf 20 µg/Tag angehoben. Interessanterweise blieb die Zufuhr für Säuglinge bis zu 12 Monate mit 10 µg/Tag unverändert.

Dazu stellt die D.A.CH.-Liga fest: „Die Zufuhr über die Ernährung mit den üblichen Lebensmitteln reicht nicht aus, um den Schätzwert für eine angemessene Zufuhr ... zu erreichen.“ (Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 1. Auflage, 4. korrigierter Nachdruck 2012, Umschau-Verlag, Neustadt/Weinstraße).

Eine optimale tägliche Zufuhr orientiert sich an den Serumkonzentrationen des Vitamin-D-Metaboliten 25-Hydroxy-Vitamin D<sub>3</sub>, wobei die D.A.CH.-Liga eine Konzentration von mindestens 50 nmol/l benennt. Neuere Studien zeigen übereinstimmend, dass eine optimale Versorgungslage bei Serumkonzentrationen bezüglich 25-Hydroxy-Vitamin D<sub>3</sub> von ca. 75 nmol/l (30 µg/l) erreicht wird. Dies betrifft Untersuchungen zur kardiovaskulären Mortalität, zur Tumorzinzidenz sowie zur Osteoporoseprophylaxe.

Vitamin D ist kein Medikament, sondern essenzieller Nährstoff für den Menschen (Zittermann, 2013). Im Rahmen der orthomolekularen Diagnostik ist die Bestimmung der Serumkonzentration von 25-Hydroxy-Vitamin D<sub>3</sub> unerlässlich, um die orthomolekulare Therapie mit diesem essenziellen Nährstoff zu optimieren. Dabei haben zahlreiche Studien

gezeigt, dass unter identischer Gabe von Vitamin-D-Serumkonzentrationen von 25-Hydroxy-Vitamin D<sub>3</sub> erreicht werden, die sich um den Faktor 3 unterscheiden können. Wie bei Schilddrüsenhormonen ist auch bei Vitamin D keine allgemeine Dosierungsangabe möglich. Die Dosierung muss vielmehr anhand der gemessenen Serumkonzentrationen optimiert werden.

Wo liegen denn diese? Nachdem noch auf dem Vitamin-D-Kongress 2011 in Berlin praktisch nicht über Obergrenzen diskutiert wurde, hat sich die Situation geändert. Auf dem Nachfolgekongress im Jahr 2013 wurde in verschiedenen Vorträgen herausgearbeitet, dass ein gesundheitlicher Benefit für verschiedene Risikogruppen erreicht werden kann, wenn die Serumkonzentrationen von 25-Hydroxy-Vitamin D<sub>3</sub> in einen Bereich von ca. 75 bis 90 nmol/l angehoben werden. Höhere Konzentrationen scheinen nicht mit einem zusätzlichen Benefit einherzugehen. Vielmehr zeigen Untersuchungen zur kardiovaskulären und zur Gesamtmortalität, dass bei Überschreiten eines Wertes von 100 nmol/l bereits wieder ein Anstieg der Mortalitätsrate zu beobachten ist.

Nach derzeitigem wissenschaftlichem Erkenntnisstand sollte sich eine optimale Vitamin-D-Versorgung an den Serumkonzentrationen von 25-Hydroxy-Vitamin D<sub>3</sub> orientieren und dies unter Berücksichtigung der vorgenannten Grenzwerte.

**Dr. Wolfgang Bayer**  
**Prof. Dr. Dr. Karlheinz Schmidt**