

- ▶ Medizin Aktuell
- ▶ Hevert-Akademie
- ▶ Musterbestellung
- ▶ Hevert-Vademecum
- ▶ Hevert-Broschüren
- ▶ Hevert-Beratungsteam
- ▶ Hevert-Beratungsdatenbank

◀ zurück

Kann Vitamin D vor einem schweren Covid-19-Verlauf schützen?

Ein ausreichend hoher Vitamin D-Spiegel ist unter anderem essenziell für die Funktionsfähigkeit unseres Immunsystems und unsere Widerstandsfähigkeit gegen Infektionen. Jetzt hat eine weitere Beobachtungsstudie eine schon in früheren Untersuchungen festgestellte Korrelation zwischen dem Vitamin D-Status von Covid-19-Erkrankten und ihrem Krankheitsverlauf gezeigt. Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler empfehlen: Insbesondere Zugehörige von Risikogruppen sollten unbedingt auf einen normalen Vitamin D-Spiegel achten.

Die positiven Wirkungen von Vitamin D sind unter anderem von der European Food Safety Authority (EFSA) bestätigt und füllen eine lange Liste: Essenziell für die Knochengesundheit, unentbehrlich für eine normale Funktion des Immunsystems sowie eine normale Entzündungsreaktion und Zellteilung (1, 2). Für unsere körperliche Gesundheit ist eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D eine wichtige Voraussetzung und gerade in der „Grippesaison“ liefert das Vitamin einen wichtigen Schutz vor Atemwegsinfektionen, wie eine Metaanalyse aus 2017 zeigen konnte (3). Seit Ausbruch der Corona-Pandemie diskutieren Medizinerinnen und Mediziner zudem, ob ein ausreichender Vitamin D-Spiegel möglicherweise einer Ansteckung mit Covid-19 entgegenwirken oder den Verlauf einer Erkrankung positiv beeinflussen kann (4). So lässt auch nach Meinung der Deutschen Gesellschaft für Gesundheit (DGE) die aktuelle Studienlage einen Zusammenhang zwischen einem niedrigen Vitamin D-Serumspiegel und einem erhöhten Risiko für eine SARS-CoV-2-Infektion bzw. für einen schweren Verlauf vermuten. Doch reichten die Studien-Ergebnisse im Jahr 2021 noch nicht für eine konkrete Empfehlung einer generellen Vitamin D-Supplementierung aller Bevölkerungsteile aus (5).

Vitamin D-Supplementierung für Risikogruppen

Auch das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) gab Mitte 2021 keine allgemeine Empfehlung für eine vorsorgliche Supplementierung. Doch es gibt Risikogruppen für Vitamin D-Mangel, etwa Menschen mit geringer Sonneneexposition, Personen mit dunkler Hautfarbe, stark übergewichtige Menschen, Ältere ab 65 Jahren und Pflegebedürftige. Für diese beurteilte das BfR die Situation anders und empfahl zum Beispiel für Pflegeheimbewohnerinnen und -bewohner, eine generelle Einnahme von Vitamin D bis zu 800 IE pro Tag zu erwägen (6). Bereits vor dem BfR hatten sich die kassenärztlichen Vereinigungen in Thüringen und Sachsen für eine großzügige Vitamin D-Substitution in Pflegeeinrichtungen positioniert (7). Andere Länder sind da schon lange weiter. So gibt es in der Schweiz seit Anfang 2021 die Empfehlung für eine bevölkerungsweite präventive Gabe von 400 bis 1.000 IE Vitamin D am Tag (8).

Neue israelische Studie

Nun haben Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler zweier israelischer Forschungseinrichtungen die Daten von 1.176 Patientinnen und Patienten analysiert, die zwischen April 2020 und Februar 2021 mit Covid-19 ins Krankenhaus eingeliefert wurden (9). Vor allem bezogen die Forschenden den Vitamin D-Status der Erkrankten vor Infektion und die Schwere des Krankheitsverlaufes in die Untersuchung ein. Hierbei lagen die Vitamin D-Werte von 253 Erkrankten aus einem Zeitraum von 14 bis 730 Tagen vor Infektion vor.

Tatsächlich war die Wahrscheinlichkeit, dass Patientinnen und Patienten mit Vitamin D-Mangel einen schweren Verlauf von Covid-19 entwickeln, 14-mal höher. Gleichzeitig lag die Sterblichkeit in der Vitamin D-Mangel-Gruppe bei 25 Prozent, während sie in der Gruppe mit ausreichendem Vitamin D-Spiegel nur zwei Prozent betrug.

In der erweiterten Auswertung war der Zusammenhang zwischen niedrigem Vitamin D-Spiegel und schwerem Covid-19-Verlauf bei der Altersgruppe über 50 Jahre besonders ausgeprägt. Neben dem unabhängigen Risikofaktor des Alters zeigte sich ein Vitamin D-Mangel als konsistenter Risikofaktor. Weiterhin erhöhten eine vorbestehende chronisch obstruktive Lungenerkrankung sowie ein Diabetes das Risiko für einen schweren Verlauf.

Mit ausreichendem Vitamin D-Spiegel besser gegen Covid-19 gerüstet

Die israelische Untersuchung bestätigt einen Zusammenhang zwischen Vitamin D und Krankheitsverlauf bei Covid-19. Allerdings ist dies nicht mit der Aussage gleichzusetzen, dass ein Vitamin D-Mangel ursächlich für einen schweren Verlauf ist. Auch waren die vorliegenden Vitamin D-Werte teilweise bis zu 2 Jahre alt und es ist unbekannt, ob eine Supplementierung nach der Messung erfolgte. Doch die Forschenden sind trotzdem überzeugt, dass es Covid-19-Erkrankten zugutekommt, wenn sie zuvor auf einen normalen Vitamin D-Spiegel geachtet haben. Damit bestätigen sie Ärztinnen und Ärzte, die ihren Patientinnen und Patienten einen möglichen Gesundheitsvorteil durch eine Vitamin D-Supplementierung nicht vorenthalten möchten: So wird beispielsweise auf der anästhesiologischen Intensivstation des Uniklinikums Würzburg auch bei den kritisch Erkrankten der Vitamin D-Status erhoben und bei Bedarf substituiert, da der potenzielle Nutzen das Risiko überwiegt. Prof. Dr. med. Patrick Meybohm, der Direktor der Klinik und Poliklinik für Anästhesiologie, Intensivmedizin, Notfallmedizin und Schmerztherapie am Universitätsklinikum Würzburg konstatiert: „Wir substituieren ebenfalls, wenn wir Defizite messen [...] alles andere halte ich derzeit für unethisch, da diese schwerst Erkrankten davon profitieren könnten, wenn man einen unter mehreren Risikofaktoren behebt“ (10).

In Deutschland leidet nach Erhebungen des Robert-Koch-Instituts (RKI) fast jeder Siebte zwischen 18 und 79 Jahren an einem Vitamin D-Mangel, das heißt einer Konzentration des 25-Hydroxyvitamin D (25(OH)D) unter 30 nmol/l. Einen suboptimalen Vitamin D-Spiegel von unter 50 nmol/l zeigen über die Hälfte aller Deutschen (11, 12). Im Zweifel sollten Patientinnen und Patienten ihren Vitamin D-Spiegel überprüfen lassen und bei Bedarf geeignete Vitaminpräparate einnehmen.

Quellen

1. Verordnung (EU) Nr. 432/2012 der Kommission vom 16. Mai 2012. <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2012:136:0001:0040:DE:PDF>
2. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA), Vitamin D and contribution to the normal function of the immune system: evaluation of a health claim pursuant to Article 14 of Regulation (EC) No 1924/2006, EFSA Journal (2006). <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.2903/j.efsa.2015.4182>
3. Martineau, A. R. et al., Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory tract infections: systematic review and meta-analysis of individual participant data, BMJ (2017). Doi: 10.1136/bmj.i6583
4. Zum Zusammenhang zwischen der Vitamin-D-Zufuhr bzw. dem Vitamin-D-Status und dem Risiko für eine SARS-CoV-2-Infektion sowie der Schwere des Verlaufs einer COVID-19-Erkrankung – ein Überblick über die aktuelle Studienlage (Stand 11. Januar 2021). <https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/vitamin-d-und-covid-19/>
5. DGE gibt Überblick zur aktuellen Studienlage – keine pauschale Empfehlung für eine Vitamin-D-Supplementierung möglich (Stand 04.02.2021). <https://www.dge.de/presse/pm/vitamin-d-und-covid-19/>
6. Bundesinstitut für Risikobewertung BfR: Vitamin D, das Immunsystem und COVID-19. Mitteilung Nr. 015/2021 des BfR vom 14. Mai 2021. <https://www.bfr.bund.de/cm/343/vitamin-d-das-immunsystem-und-covid-19.pdf>
7. Vorschlag der ambulanten Therapie von Covid-19-Patienten in stationären Pflegeeinrichtungen Kassenärztliche Vereinigungen Sachsen und Thüringen (14.12.2020). https://www.kvs-sachsen.de/fileadmin/data/kvs/img/Aktuelles/Corona/201214_Covid-19-Patienten_in_Pflegeheimen_Anlage_neu.pdf
8. Bischoff-Ferrari, H. A. et al., Empfehlung zu Vitamin D im Rahmen der COVID-19-Pandemie für Geriater*Innen und Hausarzt*Innen, Journal für Gynäkologische Endokrinologie/Schweiz (2021). Doi: 10.1007/s41975-021-00180-5
9. Dror, A. A. et al., Pre-infection 25-hydroxyvitamin D3 levels and association with severity of COVID-19 illness. PLoS One (2022). Doi: 10.1371/journal.pone.0263069
10. Lenzen-Schulte, M., Vitamin D – in der Pandemie hinterfragt und doch empfohlen, Deutsches Ärzteblatt (4. Juni 2021) <https://www.aerzteblatt.de/pdf.asp?id=219362>
11. DGE aktuell, Neue Referenzwerte für Vitamin D, DGE (10.01.2012). <https://www.dge.de/presse/pm/neue-referenzwerte-fuer-vitamin-d/>
12. RKI, Antworten des Robert Koch-Instituts auf häufig gestellte Fragen zu Vitamin D, RKI (Stand 25.1.2019). https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Vitamin_D/Vitamin_D_FAQ-Liste.html

◀ zurück



 Seite drucken

 Seite empfehlen

