

## Faktenblatt: Vitamin D

Oktober 2021

### Methode/Wirkstoff

Vitamin D kommt in verschiedenen Formen vor. Die im menschlichen Körper aktive Form ist Vitamin D3 (Calcitriol).

Vitamin D hat eine positive Wirkung auf den Knochen, verschiedene andere Organe im menschlichen Körper, vermutlich auch auf das Immunsystem und auch auf Tumorzellen.

Bei Studien zu Vitamin D ist es wichtig zu sehen, ob die Spiegel im Blut gemessen wurden und welche Werte als normal eingestuft wurden.

Ein guter Vitamin D Spiegel könnte auch ein Hinweis sein, dass der Mensch sich mehr im Freien bewegt hat und deshalb gesünder ist. Körperliche Aktivität hat nachweislich viele positive Effekte bzgl. Tumorerkrankungen.

### Krebsprävention

Menschen mit einem guten Vitamin D-Spiegel erkranken nach vielen Studienergebnissen seltener an Krebs. Dies gilt für viele Krebsarten wie Brustkrebs, Prostatakrebs, Harnblasenkrebs, Lungenkrebs, Krebs im Magen-Darmbereich, Kopf-Hals-Tumoren sowie Leukämien und Lymphomen und andere. Das könnte aber auch daran liegen, dass Menschen, die sich viel draußen bewegen, einen höheren Vitamin D-Spiegel haben. Menschen mit viel Bewegung erkranken auch seltener an Krebs. Teilweise liefern die Untersuchungen aber auch unterschiedliche Ergebnisse. Dies könnte daran liegen, dass Vitamin D über Eiweißmoleküle im Körper transportiert wird und wirken. Bei diesen Eiweißmolekülen gibt es kleine Unterschiede zwischen Menschen, was dazu führen könnte, dass die schützende Wirkung von Vitamin D unterschiedlich stark ausgeprägt ist.

## **Einfluss auf den Verlauf der Tumorerkrankung**

Viele Studien zeigen, dass Patienten mit einem guten Vitamin D-Spiegel eine bessere Prognose haben, als Patienten mit einem Vitamin D-Mangel. Dies gilt für Brustkrebs, Prostatakrebs, Lungenkrebs, Krebs im Magen-Darm-Bereich, schwarzen Hautkrebs und Lymphome.

Aus diesem Grund empfiehlt die S3 Leitlinie zur Komplementären Onkologie Spiegelbestimmungen bei Patienten und die Gabe von Vitamin D3 bei Patienten mit einem Mangel (<https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/leitlinien/komplementaermedizin/>).

## **Wirksamkeit bei Beschwerden**

Einige kleine Studien zeigen, dass Patientinnen mit Vitamin D Mangel, die unter einer antihormonellen Therapie Muskel- und Gelenksbeschwerden haben, eine Verbesserung der Beschwerden erleben, wenn Vitamin D gegeben wird.

In anderen ebenfalls kleinen Studien wurde eine Verbesserung der Lebensqualität festgestellt.

## **Wechselwirkungen**

Es sind keine Wechselwirkungen bekannt.

## **Nebenwirkungen**

Zu den Nebenwirkungen einer Überdosis von Vitamin D gehören Schwäche, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Durst, Übelkeit und Erbrechen, Appetitmangel. Es kann zu einem Anstieg des Kalziums im Blut und Herzrhythmusstörungen kommen.

## **Kontraindikationen**

Bei zu hohen Kalziumspiegeln kann Vitamin D zu einem weiteren Anstieg beitragen und sollte nicht gegeben werden.

## Fazit

Grundsätzlich ist allen Menschen eine gesunde an notwendigen Nährstoffen gehaltvolle Ernährung zu empfehlen. Aus wissenschaftlicher Sicht ist vor der Gabe von Nährstoffen und Spurenelementen eine Laborbestimmung empfehlenswert.

Eine Bestimmung des Vitamin-D-Spiegel ist empfehlenswert. Ein Vitamin D-Mangel sollte behoben werden, wobei optimale Plasmaspiegel (25-OH-D) von 40-60 ng/ml bzw. 100-150 nmol/l empfohlen sind.