

19. Oktober 2017

Vitamin D-Mangel begünstigt Ausbildung von Osteoporose

UKL-Experte warnt jedoch vor übermäßiger Einnahme von Vitamin-Präparaten

Osteoporose ist eine Erkrankung des Skeletts, bei der die Knochen an Festigkeit verlieren und leichter brechen. Dann kann es schnell zu einem Knochenbruch kommen. Sehr oft betroffen sind der Oberschenkelhalsknochen oder die Arme. Eine Ursache für ein schwaches Knochengewebe kann Vitamin D-Mangel sein, wie Prof. Andreas Roth, Leiter des Bereichs Endoprothetik der Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Plastische Chirurgie am UKL, anlässlich des Welt-Osteoporose-Tages am 20. Oktober erläutert. Doch auch ein Zuviel an Vitamin D kann zu Gefährdungen führen.

Die Hauptquelle für Vitamin D ist die lichtabhängige Bildung in der Haut unter Einfluss von Sonnenlicht, genauer UVB-Strahlung. Auch über die Nahrung beziehungsweise Nahrungsergänzungsmittel kann Vitamin D aufgenommen werden. Der Anteil in der Nahrung ist allerdings sehr gering, abgesehen vielleicht von fettreichem Fisch wie zum Beispiel Hering, Aal und Forelle. Das aus der Haut oder der Nahrung stammende Vitamin D wird in Leber und Niere umgewandelt. Prof. Roth: "Vitamin D spielt eine wichtige Rolle in der Regulierung der Kalzium- und Phosphatstoffwechsel, somit auch für den Knochenstoffwechsel. Ein Mangel kann hier zu Störungen führen und letztlich die Ausbildung einer Osteoporose unterstützen." Ein Mangel an Vitamin D stört demnach Muskelfunktionen und erhöht somit das Sturzrisiko und das Risiko für Frakturen - am Oberschenkel um das 1,5- bis 2-fache.

Ein erhöhtes Sturz- und Frakturrisiko gelte allerdings auch für zu hohe Vitamin D-Gaben, betont der UKL-Experte: "Die wissenschaftliche Auswertung der bisher verfügbaren Studien zeigt, dass vor übertriebenen Erwartungen an die Wirkung von Vitamin D gewarnt werden muss. Bei unkontrollierter Einnahme von Vitamin D können Gesundheitsgefährdungen durch Überdosierungen auftreten. Dies gilt vor allem für frei verfügbare, zumeist über das Internet angebotene Präparate, welche keinen strengen Qualitätskontrollen unterliegen."

Eine bewusst erhöhte Vitamin D-Aufnahme empfiehlt Prof. Roth ausdrücklich nur zur Sturzprophylaxe bei älteren Erwachsenen, vor allem Heimbewohnern, und als Basistherapie bei Osteoporose.

Prof. Andreas Roth



Leiter des Bereichs Endoprothetik/Orthopädie
Universitätsklinikum Leipzig
Foto: Stefan Straube / UKL