

Kein Herz-Kreislauf-Schutz durch Nahrungsergänzung mit Vitamin D

Datum: 12.08.2019

Original Titel:

Vitamin D Supplementation and Cardiovascular Disease Risks in More Than 83 000 Individuals in 21 Randomized Clinical Trials: A Meta-analysis

DGP - Viele Menschen nehmen [Nahrungsergänzungsmittel](#), um sich vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu schützen. Dass Vitamin D hierbei keine gute Wahl ist, zeigte die vorliegende Übersichtsarbeit. Wissenschaftler fassten die Ergebnisse mehrerer Studien zusammen und stellten dabei nämlich fest, dass die Nahrungsergänzung mit Vitamin D keine schützende Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System hatte.

In einigen Studien wurde ein Zusammenhang zwischen dem Vitamin-D-Spiegel und dem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gefunden. Andere Studien kamen jedoch zu gegenteiligen Ergebnissen. Somit ist die Datenlage diesbezüglich unklar. Ebenfalls unklar ist, ob sich eine Nahrungsergänzung mit Vitamin D positiv auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit auswirkt. Auch mit dieser Frage hatten sich bereits mehrere Studien befasst. Wissenschaftler aus den USA erstellten mit Unterstützung aus Jordanien eine Übersichtsarbeit zu dieser Thematik, indem sie die Ergebnisse dieser bereits veröffentlichten Studien zusammenfassten.

Mehrere Studien verglichen die Vitamin-D-Nahrungsergänzung mit einem [Placebo](#)

Für ihre Übersichtsarbeit suchten die Wissenschaftler in internationalen Datenbanken nach Studien, die den Zusammenhang zwischen einer Nahrungsergänzung mit Vitamin D und Herz-Kreislauf-Erkrankungen bzw. Todesfällen untersucht hatten und bis Ende 2018 veröffentlicht wurden. Eine Voraussetzung dafür, dass die Studie in die Analyse einfluss war, war, dass die [Nahrungsergänzungsmittel](#) mindestens ein Jahr lang eingenommen wurden. Insgesamt 21 Studien erfüllten die Kriterien der Wissenschaftler. Diese beinhalteten Daten von insgesamt 83.291 Personen, von denen 41.669 Vitamin D einnahmen und 41.622 stattdessen ein [Placebo](#) bekamen. Die Studienteilnehmer waren durchschnittlich 65,8 Jahre alt und 74,4 % waren Frauen.

Kein schützender Effekt durch Vitamin-D-Nahrungsergänzung

Bei der Zusammenfassung der Studienergebnisse stellten die Wissenschaftler fest, dass die Nahrungsergänzung mit Vitamin D im Vergleich zu einem Placebo nicht mit einem geringeren Risiko für dramatische Herz-Kreislauf-Ereignisse einherging. Dass die Vitamin-D-Nahrungsergänzung keinen schützenden Effekt auf das Herz-Kreislauf-System hatte, wurde auch deutlich, wenn verschiedene Ereignisse getrennt voneinander betrachtet wurden. So reduzierte die Nahrungsergänzung mit Vitamin D weder das Herzinfarkt-Risiko noch das Schlaganfall-Risiko. Und auch auf das Sterberisiko schien die Vitamin-D-Nahrungsergänzung keinen Einfluss zu haben - weder auf das allgemeine Sterberisiko noch auf das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu

sterben. Dieses Ergebnis hatte auch dann noch Bestand, wenn das Geschlecht, der Vitamin-D-Spiegel zu Beginn der Studien, die Dosis an Vitamin D und die zusätzliche Gabe von Calcium berücksichtigt wurden.

Die Vermutung, dass eine Nahrungsergänzung mit Vitamin D vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützt, konnte dieser Übersichtsarbeit somit nicht standhalten. Im Vergleich zum Placebo reduzierte die Vitamin-D-Nahrungsergänzung weder das Risiko für dramatische Herz-Kreislauf-Ereignisse allgemein noch das Herzinfarkt-Risiko noch das Schlaganfall-Risiko. Und auch auf das Sterberisiko hatte die Nahrungsergänzung keinen Einfluss. Die Nahrungsergänzung mit Vitamin D kann in bestimmten Fällen sinnvoll sein; für den Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist sie es jedoch nicht.

Referenzen:

Barbarawi M, Kheiri B, Zayed Y, Barbarawi O, Dhillon H, Swaid B, Yelangi A, Sundus S, Bachuwa G, Alkotob ML, Manson JE. Vitamin D Supplementation and Cardiovascular Disease Risks in More Than 83 000 Individuals in 21 Randomized Clinical Trials: A Meta-analysis. JAMA Cardiol. 2019 Jun 19. doi: 10.1001/jamacardio.2019.1870. [Epub ahead of print]



MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“