FORSCHUNG

medizin

Vitamin-D-Versorgung

© Big Cheese Photo / Big Cheese Photo / Getty Images

Senioren leiden häufig unter einem Vitamin-D-Mangel. Eine patientenfreundliche Substitutionsmöglichkeit stellen Präparate mit 20 000 I.E. Colecalciferol dar.

Empfehlung – Die amerikanische Endokrinologische Gesellschaft rät Senioren über 70 Jahren eine tägliche Menge von mindestens 800 I.E. Vitamin D einzunehmen. Allerdings sind oft weit höhere Dosen notwendig, um die angestrebte Konzentration des 25(OH)D-Serumwerts konstant zu halten. Sinnvoll kann daher die Einnahme hochdosierter Rx-Präparate mit 20 000 I.E. Vitamin-D-Einheiten für eine wöchentliche Einnahme sein. Das kann gerade bei Senioren, die meist eine Vielzahl an Präparaten einnehmen müssen, die Compliance erhöhen.

Nach Angaben des Robert Koch-Institutes (RKI) sind 56 Prozent der Bevölkerung in Deutschland nicht ausreichend mit Vitamin D versorgt. Ein manifester Vitamin-D-Mangel tritt dabei besonders häufig bei älteren Menschen auf. Im Unterschied zu den Jüngeren, die oft lediglich im Winterhalbjahr zu wenig Vitamin D synthetisieren, leiden Senioren in der Regel aus verschiedenen Gründen saisonal unabhängig unter einem Vitamin-D-Defizit.

Vorrangig ist die mangelnde Eigensynthese für den Vitaminmangel verantwortlich. Die Fähigkeit der Haut, mit Hilfe von UVB-Strahlung Vitamin D selbst zu bilden, lässt mit dem Alter stark nach. Bei Menschen über 65 Jahren beträgt die Syntheseleistung der Haut nur noch rund 20 Prozent derjenigen von 30-Jährigen. Zudem schaffen es 90 Prozent der Senioren nicht, die empfohlene Menge an Vitamin D ausreichend über die Nahrung zuführen, sodass auch alimentär keine Kompensation der mangelnden Vitamin-D-Synthese möglich ist. Letztendlich spielt bei Senioren auch noch die mit dem Alter zunehmende Anzahl an verabreichten Medikamenten eine Rolle, da einige von diesen den Vitamin-D-Spiegel negativ beeinflussen (z. B. Antiepileptika, Glucocorticoide, Antimykotika). Das gleiche Problem geht mit einigen Grunderkrankungen (z. B. chronische Nieren- und Lebererkrankungen, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa) einher.

Bei unspezifischen Symptomen wie erhöhter Infektanfälligkeit, Erschöpfung, leichter Muskelschwäche oder Schlafstörungen ist ein Vitamin-D-Mangel möglich. Eine gesicherte Diagnose liefert die Bestimmung der Konzentration des 25(OH)D-Serumwerts. Der Wert sollte unabhängig von der Jahreszeit im Normalbereich, also ≥ 50 nmol/l oder ≥ 20 ng/ml liegen. Werte unter 40 nmol/l beziehungsweise unter 16 ng/ml weisen auf eine Unterversorgung hin. Werte unter 30 nmol/l oder 12 ng/ml klassifizieren einen Mangel.

Vitamin D spielt eine zentrale Rolle für die Knochengesundheit und damit für die Osteoporose-Prophylaxe. Auch das Immunsystem profitiert von ausreichend Vitamin D, denn es fördert die Arbeit der T-Lymphozyten und damit das spezifische Immunsystem. Ist der Vitamin-D-Spiegel erniedrigt, ist eine erhöhte Infektanfälligkeit die Folge, speziell auch für Atemwegsinfektionen, von denen Ältere besonders häufig betroffen sind. Nicht zuletzt kann ein geschwächtes Immunsystem in Zeiten einer Pandemie für Senioren schnell ernste Folgen haben. Auch im Zusammenhang mit chronischen Erkrankungen wie Diabetes mellitus oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen wird ein ausreichend hoher Vitamin-D-Spiegel mit einem günstigeren Verlauf in Verbindung gebracht. ■

QUELLE

„Update Vitamin-D-Mangel: Risiken und Therapieoptionen bei Senioren“, Online-Presseveranstaltung vom 16. April 2021. Veranstalter: Aristo Pharma GmbH.

HILFT BEI TROCKENEN UND GEREIZTEN AUGEN.

VISIODORON MALVA®

ZUR BEFEUCHTUNG, BERUHIGUNG UND ERFRISCHUNG VON TROCKENEN, GEREIZTEN AUGEN

- Gentechnikfreies Natriumhyaluronat befeuchtet und stabilisiert den Tränenfilm
- Extrakt aus der Blüte biologisch angebauter Malva sylvestris wirkt beruhigend
- Frei von Konservierungsstoffen
- Befeuchtet lang anhaltend
- Gut verträglich

Weleda – im Einklang mit Mensch und Natur

Medizinprodukt, Weleda AG, Schwäbisch Gmünd

www.weleda.de