



## **Presse-Information**

### **Zur sofortigen Veröffentlichung**

#### **Langjährige Studie belegt erstmals Zusammenhang zwischen Vitamin D-Mangel und einer erhöhten Sterblichkeit Gerade von Oktober bis März reduzierte Vitamin D-Produktion**

Graz, am 26. September 2008: Das Ergebnis einer 8-jährigen Studie, die von Univ.-Prof. Dr. Harald Dobnig von der Klinischen Abteilung für Endokrinologie und Nuklearmedizin in Graz analysiert und veröffentlicht wurde, stieß in der internationalen Fachwelt auf größtes Interesse. „Zum ersten Mal wird ein Zusammenhang zwischen einem niedrigen Vitamin D-Status und einem erhöhten Risiko für Gesamtsterblichkeit festgestellt“, erklärt Harald Dobnig. Gemeinsam mit meinem Kollegen Dr. Stefan Pilz konnten wir einen gehäuften Zusammenhang von Vitamin D Mangel mit weiteren wichtigen Erkrankungen, wie z.B. Schlaganfall, Krebserkrankung und Herzmuskelschwäche feststellen. Vitamin D-Mangel ist weltweit sehr verbreitet, was großteils auf zuwenig Sonnenlichteinwirkung zurückzuführen ist. Dies hängt wiederum mit Bewegungsmangel, Urbanisierung, Luftverschmutzung (kleine Partikel reflektieren UV Licht ins Weltall zurück) und dem steigenden Lebensalter zusammen, andererseits sind viele Länder topographisch benachteiligt. Ab einer gedachten Linie nördlich von „Rom“ ist der Sonnenstand in den Monaten Oktober bis März zu flach für eine ausreichende Vitamin D Produktion in der Haut. 80-90% des Vitamin D wird dank des Sonnenlichtes über eine chemische Reaktion in den unteren Hautschichten dem Körper zugeführt, nur 10-20% über die Ernährung (bestimmte Fischarten und Eier). Von Vitamin D-Mangel sind Erwachsene und auch Kinder betroffen. „An der Grazer Universitätsklinik für Innere Medizin haben etwa 50% der Patienten einen deutlich reduzierten Vitamin D-Spiegel“, detailliert Harald Dobnig.

Die Studie wurde mit dem Synlab Center of Laboratory Diagnostics in Heidelberg an über 3.200 Männern und Frauen im Durchschnittsalter von 62 Jahren durchgeführt, die eine Herzkatheteruntersuchung hatten. Dabei zeigte sich, dass Patienten mit Vitamin D Blutwerten in der unteren Hälfte ein bis zu doppelt so hohes Todesrisiko aufwiesen. Die Ursachen sind noch nicht ganz geklärt, der Zusammenhang mit dem Vitamin D-Mangel ist aber evident. Zurzeit ist es nicht möglich, die Konsequenzen eines Vitamin D-Mangels auf einige wenige grundlegende Mechanismen zu reduzieren. Aber es scheint so, dass eine ausreichende Versorgung mit diesem Vitamin auf mehreren Organebenen notwendig ist und neben den bekannten Auswirkungen auf den Knochen immunologische, gefäßbiologische und muskuläre Prozesse positiv beeinflusst werden.

Die Studie wurde unter anderem im renommierten US-Journal „Archives of Internal Medicine“ veröffentlicht und stieß über die internationale Fachwelt hinaus auf großes Medieninteresse. Innerhalb weniger Tage nach Drucklegung der wissenschaftlichen Arbeit erschienen weltweit hunderte Presseartikel und Kommentare zu diesen Studienergebnissen.

## Erste Konsequenzen der Studienergebnisse

„Zum jetzigen Zeitpunkt ist es jedenfalls wichtig darauf hinzuweisen, dass niedrige Vitamin D-Werte mit einem erhöhten Gesundheitsrisiko verbunden sein können“, führt Harald Dobnig aus. Insbesondere Menschen von denen wir wissen, dass sie häufig sehr niedrige Werte haben, wie etwa immobile und ältere Patienten, Bewohner von Alters- und Pflegeheimen oder Menschen, die überwiegend nachts oder in geschlossenen Räumlichkeiten arbeiten, sollten großzügiger mit Vitamin D versorgt werden. Menschen mit auffälliger Muskelschwäche in den Oberschenkeln, stärkerem Knochenschwund oder mit diffusen Knochen- und Muskelschmerzen sollten sich nach Möglichkeit ihren Vitamin D Spiegel bestimmen lassen.

## Vitamin D – die große Unbekannte?

Der Grund, warum die vorliegende bahnbrechende Studie dennoch viele Fragen offen lässt, liegt darin, dass sowohl Grundlagen-, als auch angewandte Vitamin D-Forschung, bisher kaum betrieben wurde, da man die letzten Jahrzehnte von einer überwiegenden Wirkung auf den Knochenstoffwechsel ausging. Langsam wird klar, dass sehr viel mehr dahinter stecken dürfte als primär angenommen. Jedes Monat werden neue faszinierende Wirkungen des Vitamin D im Tier- und Zellversuch beschrieben, es fehlt aber an großen, nach strengen wissenschaftlichen Kriterien durchgeführten Therapiestudien beim Menschen. Im Gegensatz zu den Studien, die mit den Vitaminen A, C, E oder Betacarotin gemacht wurden, und die keine eindeutigen Vorteile gezeigt haben, handelt es sich beim Vitamin D um einen tatsächlichen Mangelzustand eines Vitamins und ein entsprechender Ausgleich, so nimmt man an, könnte hier ganz andere Ergebnisse liefern. Ein Vitamin D Mangel kann auch sehr leicht behoben werden.

### Service-Box:

#### Empfehlung tägliche Vitamin D-Zufuhr:

- Erwachsene ab 18 Jahren im Normalfall: 400 Einheiten Vitamin D3
- Schwangere, Stillende, Kinder und Säuglinge und Menschen mit bestimmten Erkrankungen (etwa Leber- und Nierenerkrankungen, gestörte Gallen- und Pankreasfunktion etc.) haben einen grundsätzlich höheren Vitamin D-Bedarf
- Ältere oder bewegungseingeschränkte Menschen: 1000 Einheiten Vitamin D3 (das ganze Jahr hindurch).
- Nebenwirkungen sind bei diesen Dosen nicht zu erwarten.

#### Lebensmittel mit Vitamin D:

- Fisch (Heringe, Lachs, Sardinen, Fischleberöl, Thunfisch)
- Avocado
- Hühnerei
- Kuhmilch
  
- Vitamin D bleibt beim Garen aktiv, es ist bis zu 180 Grad hitzestabil. Auch in der Lagerung bleibt Vitamin D gut erhalten.

**Weitere Informationen:**

Univ.-Prof. Dr. Harald Dobnig  
Klinische Abteilung für Endokrinologie und Nuklearmedizin, Univ.-Klinik für Innere Medizin,  
Medizinische Universität Graz  
Tel: +43-316-385-2383  
[harald.dobnig@meduni-graz.at](mailto:harald.dobnig@meduni-graz.at)

Photonachweis: Med Uni Graz, honorarfrei



Eine neue, langjährige Studie von Univ.-Prof. Dr. Harald Dobnig belegt erstmals einen Zusammenhang zwischen Vitamin D-Mangel und einer erhöhten Sterblichkeit.