Vitamin D – Studienergebnisse

Quelle: http://www.diagnostisches-centrum.de/

Schon seit Jahren erscheinen zu Vitamin D3 fast täglich oder zumindest wöchentlich neue Studien. Inzwischen wurde der Vitamin-D3-Rezeptor in 36 verschiedenen Körpergeweben nachgewiesen. Das zeigt schon, dass Vitamin D3 für eine sehr große Zahl von Funktionen benötigt wird.

Inzwischen können wir beobachten, dass manche Patienten oft extrem hohe Vitamin-D-Dosen zu sich nehmen und auch teilweise sehr hohe Vitamin-D3-Spiegel aufweisen. Diese Entwicklung ist durchaus kritisch zu sehen, da Vitamin D3 durchaus keine harmlose Substanz ist, sondern im Organismus als Steroidhormon fungiert. Wir empfehlen grundsätzlich vor einer Vitamin-D-Supplementierung die Messung von 25-OH-Vitamin-D3, woraus man dann den tatsächlichen Supplementierungsbedarf ableiten kann und auf der sicheren Seite ist.

Eine Euphorie über immer wieder neu entdeckte Funktionen des Vitamin D3 darf nicht dazu verleiten, diese Substanz als unbegrenzt gesund anzusehen.

Vitamin D und Schilddrüsenfunktion

Wissenschaftler aus Kanada untersuchten den Zusammenhang zwischen der Konzentration von 25-OH-Vitamin-D3 und verschiedenen Parametern des Schilddrüsenstoffwechsels. Sie konnten nachweisen, dass für eine optimale Schilddrüsenfunktion 25-OH-Vitamin-D3-Konzentrationen über 50 ng/ml erforderlich waren. Diese Konzentrationen waren mit einem 30-prozentigen verringerten Risiko für eine Schilddrüsenunterfunktion und mit einem 32-prozentigen reduzierten Risiko für Schilddrüsenantikörper assoziiert.
Referenz:

Mirhosseini N, Brunel L et al.: Physiological serum 25-hydroxyvitamin D concentrations are associated with improved thyroid function-observations from a community-based program; Endocrine. 2017 Oct 24. doi: 10.1007/s12020-017-1450-y

Vitamin-D-Mangel und diabetische Retinopathie

Forscher aus Thailand publizierten eine Metaanalyse von 14 Beobachtungsstudien zur Klärung der Frage, ob ein Vitamin-D3-Mangel mit dem Auftreten einer diabetischen Retinopathie zusammenhängt. Die Auswertung der Daten zeigte, dass es einen statistisch signifikanten Zusammenhang zwischen einem Vitamin-D-Mangel und einer diabetischen Retinopathie gab.

Referenz:

Zhang J, Upala S, Sanguankeo A: Relationship between vitamin D deficiency and diabetic retinopathy: a meta-analysis; Can J Ophthalmol. 2017 Apr;52(2):219-224

Vitamin D in der Schmerzbehandlung

Vitamin D spielt für eine Vielzahl von Prozessen im Körper eine Rolle. In einigen Interventionsstudien zeigte Vitamin D auch günstige Effekte in der Behandlung von Tumorschmerzen und muskulären Schmerzen, aber nur bei Patienten mit unzureichenden Vitamin-D-Konzentrationen. Vitamin D besitzt antiinflammatorische Effekte: Neueste Forschungsergebnisse zeigen, dass Vitamin D die Bildung von Prostaglandin E2 vermindern kann. Eine Supplementierung von Vitamin D ist eine sichere, einfache und erfolgversprechende Maßnahme zur Reduzierung von Schmerzen bei Patienten mit einem Vitamin-D-Mangel.

Referenz:

Helde-Frankling M, Björkhem-Bergman L.: Vitamin D in Pain Management: Int J Mol Sci. 2017 Oct 18;18(10)

25-OH-Vitamin-D3 und mentale Gesundheit

Anhand von Daten der kanadischen “Health Measures Survey“ wurde untersucht, inwieweit die Konzentration von 25-OH-Vitamin-D3 die psychische Befindlichkeit beeinflusste. Es zeigte sich ein robuster Zusammenhang zwischen der 25-OH-Vitamin-D3-Konzentration und Indikatoren der mentalen Gesundheit.

Referenz:

Chu F1, Ohinmaa A et al.: Serum 25-Hydroxyvitamin D Concentrations and Indicators of Mental Health: An Analysis of the Canadian Health Measures Survey; Nutrients. 2017 Oct 13;9(10)

Vitamin-D-Supplementierung bei Typ-2-Diabetikern

Eine Metaanalyse von Interventionsstudien ergab, dass eine Vitamin-D-Behandlung eines Erwachsenen mit Typ-2-Diabetes zu einer mittelgradigen Reduzierung von HbA1c führte, während die Nüchternglucosekonzentration nicht beeinflusst wurde.

Referenz:

Lee CJ, Iyer G et al.: The effect of vitamin D supplementation on glucose metabolism in type 2 diabetes mellitus: A systematic review and meta-analysis of intervention studies; J Diabetes Complications. 2017 Jul;31(7):1115-1126. doi: 10.1016/j.jdiacomp.2017.04.019. Epub 2017 Apr 21

Quelle: http://www.diagnostisches-centrum.de/

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos! Unter der Rubrik Interessante Links findet Ihr immer wieder neue Link´s. Diese Rubrik wird immer wieder von mir aktualisiert.

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.

Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
28.07.2017
Aus meinem 5. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6684-83743
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

17.07.2017
Mein 5. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6684-83736
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

31.01.2017
Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

20.01.2017
Mein 4. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

18.08.2016
Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6682-63420
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden!
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

Der Provider dieses Blogs