

Nahrungsergänzung mit Vitamin D bei MS: Was sagen die Daten?

Datum: 11.09.2026

Original Titel:

Vitamin D for multiple sclerosis as an adjuvant therapy: A network meta-analysis of randomized controlled trials

Kurz & fundiert

- Nahrungsergänzung mit Vitamin D bei MS: Was sagen die Daten?
- Systematischer Review mit Netzwerkmetaanalyse über 32 randomisiert-kontrollierte Studien
- Positive Effekte auf Rückfallrisiko und Behinderungsprogression

MedWiss – Ein systematischer Review mit Netzwerkmetaanalyse über 32 randomisiert-kontrollierte Studien fand, dass eine langfristige Nahrungsergänzung mit Vitamin D als ergänzende Therapie das Rückfallrisiko und die Behinderungsprogression bei Multipler Sklerose (MS) senken kann, ohne die Sicherheit zu beeinträchtigen. Speziell bei MS-Patienten mit bestehendem Vitamin-D-Mangel solle demnach eine Supplementierung mit Vitamin D in Betracht gezogen werden, so das Fazit.

Multiple Sklerose (MS) ist eine chronische Autoimmunerkrankung des zentralen Nervensystems, die mit krankheitsmodifizierenden, immunmodulatorischen Wirkstoffen medikamentös therapiert wird, um den Erkrankungsfortschritt zu bremsen oder aufzuhalten. Zur Wirksamkeit ergänzender Behandlungen liegen nur begrenzt Daten vor. Die Nahrungsergänzung mit Vitamin D wird seit Jahren als mögliche ergänzende Therapie diskutiert und untersucht.

Nahrungsergänzung mit Vitamin D bei MS: Was sagen die Daten?

Wissenschaftler untersuchten nun in einem systematischen Review mit Netzwerkmetaanalyse, wie wirksam und sicher eine Nahrungsergänzung mit Vitamin D als ergänzende Therapie bei MS ist. Die systematische Recherche ermittelte randomisiert-kontrolliert Studien zur Behandlung mit Vitamin D plus Standardversorgung im Vergleich zu Standardversorgung allein oder mit Placebo bei erwachsenen Personen mit MS. Relevante Studien erfasste die Recherche in den medizin-wissenschaftlichen Datenbanken PubMed, Embase, Web of Science, Cochrane Central Register of Controlled Trials und klinischen Studien-Registern mit Veröffentlichung bis 31. Januar 2026.

Systematischer Review mit Netzwerkmetaanalyse über 32 randomisiert-kontrollierte Studien

Die Metaanalyse schloss 32 randomisiert-kontrollierte Studien mit zusammen 2 254 MS-Patienten

ein. Im Vergleich zu einem Placebo kam es bei Interventionen mit Vitamin D in der langfristigen Nachbeobachtung zu einem signifikant reduzierten Rückfallrisiko (Risk ratio, RR: 0,80) und verbessertem Behinderungsgrad (EDSS; Mittelwertdifferenz, MD: -0,22). Die Netzwerkmetaanalyse fand, dass eine hochdosierte langfristige Einnahme von Vitamin D, im Placebovergleich, am effektivsten für die Senkung des EDSS-Scores (MD: -0,28; 95 % KI -0,54 – 0,03) und das Rückfallrisiko war (RR: 0,76; 95 % KI: 0,59 – 0,98). Langfristige Supplementierung mit mittlerer Dosis hatte demnach vorteilhafte Effekte für die jährliche Schubrate. Mit Blick auf die Sicherheit konnten keine signifikanten Unterschiede in schweren unerwünschten Ereignissen zwischen Vitamin D und Placebo festgestellt werden (RR: 1,49; 95 % KI: 0,94 – 2,37).

Positive Effekte auf Rückfallrisiko und Behinderungsprogression

Die Autoren schließen, dass die Nahrungsergänzung mit Vitamin D als ergänzende Therapie das Rückfallrisiko und die Behinderungsprogression bei MS senken könnte, ohne die Sicherheit zu beeinträchtigen. Speziell bei MS-Patienten mit bestehendem Vitamin-D-Mangel solle demnach eine Supplementierung mit Vitamin D in Betracht gezogen werden.

Referenzen:

Zhuang Y, Meng J, Dai X, He M, Liu P, Gao S. Vitamin D for multiple sclerosis as an adjuvant therapy: A network meta-analysis of randomized controlled trials. Clin Nutr. 2026 Jul;62:106692. doi: 10.1016/j.clnu.2026.106692. Epub 2026 May 26. PMID: 42242131.