

Schlank mit Vitamin D?

Datum: 06.05.2021

Original Titel:

Is Vitamin D Supplementation Useful for Weight Loss Programs? A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials

MedWiss – Eine Meta-Analyse von 11 randomisierten, kontrollierten Studien zeigte eine Abnahme von *Body Mass Index* und Taillenumfang bei übergewichtigen/adipösen Personen, die Vitamin D supplementierten. Es wurden allerdings keine signifikanten Effekte auf das Körpergewicht gesehen.

Verschiedene randomisierte, kontrollierte Studien (RCTs) berichteten bereits, dass eine Supplementation mit Vitamin D eine Gewichtsabnahme begünstigen könnte. Andere Studien sahen hingegen keine Gewichtsabnahme nach der Einnahme von Vitamin D.

In einer Meta-Analyse wurden nun die Ergebnisse von 11 RCTs, die den Effekt einer Vitamin-D-Supplementation auf das Körpergewicht, den *Body Mass Index* (BMI) und den Taillenumfang untersuchten, ausgewertet.

Supplementation mit Cholecalciferol in Höhe von 25 000-600 000 IU/Monat

Bei den Studienteilnehmern handelte es sich um 947 Personen, die übergewichtig oder adipös waren und eine Gewichtsabnahme anstrebten. Vitamin D wurde als Cholecalciferol in Höhe von 25 000 bis 600 000 IU pro Monat supplementiert. Die Nachbeobachtungszeit der eingeschlossenen Studien betrug zwischen einem und zwölf Monate.

Die Ergebnisse der Meta-Analyse zeigten, dass die Vitamin-D-Supplementation den BMI (-0,32 kg/m², 95 % CI -0,52 bis -0,12 kg/m², p = 0,002) und den Taillenumfang (-1,42 cm, 95 % CI -2,41 bis -0,42 cm, p = 0,005) der Teilnehmer senkte, nicht aber das Körpergewicht (-0,43 kg, 95 % CI -1,05 bis +0,19 kg, p = 0,17).

Diese Studienergebnisse deuten an, dass Vitamin D einen positiven Effekt bei einer gewünschten Gewichtsabnahme haben kann. Weitere Studien werden nun benötigt, um diesen Effekt zu bestätigen und die zugrundeliegenden biologischen Mechanismen zu beschreiben.

Referenzen:

Perna S. Is Vitamin D Supplementation Useful for Weight Loss Programs? A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Medicina* (Kaunas). 2019 Jul 12;55(7). pii: E368. doi: 10.3390/medicina55070368.