

Vitamin D-Mangel und zu wenig Bewegung – hängt das bei MS zusammen?

Datum: 29.09.2022

Original Titel:

Influence of physical activity on serum vitamin D levels in people with multiple sclerosis

Kurz & fundiert

- Fortschreitende MS hindert die Bewegung, Vitamin D-Mangel ist häufig – hängt das zusammen?
- Aktivitätstracker für 14 Tage, Sonnenzeit-Tagebuch
- 40 Patienten mit EDSS ≤ 4
- Vitamin D korreliert stärker mit Alltagsbewegung als mit Zeit in der Sonne

MedWiss – Die Multiple Sklerose (MS) führt bei fortgeschrittener Erkrankung häufig dazu, dass Betroffene weniger Bewegung im Alltag haben. Gleichzeitig ist ein häufiger Vitamin D-Mangel bei der MS bekannt. Ob diese zwei Aspekte stärker miteinander verknüpft sind, als bisher bekannt war, untersuchte nun eine Forschergruppe mit Hilfe von 40 MS-Patienten und Bewegungstrackern. Mehr Bewegung korrelierte dabei mit höheren Vitamin D-Spiegeln. Ob dieser Zusammenhang auch auf die gesundheitliche Situation zurückwirkt, muss in weiteren Studien geklärt werden.

In den meisten Fällen reduzieren Patienten mit Multipler Sklerose (MS) ihre körperliche Aktivität mit dem Krankheitsfortschritt. Außerdem haben viele Betroffene auch einen Vitamin D-Mangel. Ziel der vorliegenden Studie war es, Korrelationen zwischen täglicher körperlicher Aktivität im Alltag und Serumspiegel von 25-Hydroxyvitamin-D3 (25(OH)D3) bei MS-Patienten zu untersuchen.

Fortschreitende MS hindert die Bewegung, Vitamin D-Mangel häufig – hängt das zusammen?

Patienten mit milder Beeinträchtigung (*expanded disability status scale*, EDSS ≤ 4) wurden zur Teilnahme an der Studie eingeladen. Die Alltagsaktivität (Dauer, Schrittzahl, zurückgelegte Distanz und Energieverbrauch) wurde mit einem Aktivitätstracker für 14 Tage aufgezeichnet. Die Teilnehmer dokumentierten auch ihre tägliche Zeit im Sonnenlicht im Studienzeitraum.

Aktivitätstracker für 14 Tage, Sonnenzeit-Tagebuch

25 Frauen und 15 Männer mit MS nahmen an der Studie teil. Körperliche Aktivität und Vitamin D-Spiegel korrelierten miteinander bei allen Patienten: Je aktiver die Teilnehmer waren, desto höher war auch der Vitamin D-Spiegel (Pearson-Korrelation, $r = 0,221$). Diese Korrelation war stärker als die mit der im Sonnenlicht verbrachten Zeit. Der Behinderungsgrad EDSS und die körperliche

Aktivität waren dagegen schwach negativ korreliert ($r = -0,228$). Zwischen EDSS und Vitamin D-Spiegel stellte sich dagegen kein Zusammenhang dar ($r = -0,077$).

In der Analyse wurden auch Untergruppen mit verschiedenen EDSS-Werten (EDSS 0 - 1,5 und 2,0 - 4,0) analysiert - hierbei konnten keine relevanten Unterschiede in körperlicher Aktivität ($p = 0,803$) oder Vitamin D-Spiegel ($p = 0,385$) gesehen werden.

Vitamin D korreliert stärker mit Alltagsbewegung als mit Zeit in der Sonne

Zusammengefasst schien die körperliche Aktivität der MS-Patienten stärker mit dem Vitamin D-Spiegel zusammenzuhängen als die in der Sonne verbrachte Zeit. Ob sich aus dieser Korrelation auch gesundheitliche Verbesserungen und eine konkrete Bewegungsempfehlung für Menschen mit niedrigen EDSS-Werten ableiten lassen, müssen weitere Studien ermitteln.

Referenzen:

Bauer, Angelika, Ivan Lechner, Michael Auer, Thomas Berger, Gabriel Bsteh, Franziska Di Pauli, Harald Hegen, Sebastian Wurth, Anne Zinganell, and Florian Deisenhammer. "Influence of Physical Activity on Serum Vitamin D Levels in People with Multiple Sclerosis." Edited by Sreeram V. Ramagopalan. PLOS ONE 15, no. 6 (June 11, 2020): e0234333. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0234333>.