

Vitamin-D-Supplementation bessert Langzeitblutzuckerwert

Datum: 25.12.2019

Original Titel:

Efficacy of vitamin D supplementation on glycemic control in type 2 diabetes patients: A meta-analysis of interventional studies

MedWiss - Eine Supplementation mit Vitamin D könnte gemäß den Ergebnissen der folgenden Analyse, bei der 19 Studien zusammenfassend ausgewertet wurden, eine sinnvolle Ergänzung zur Standardtherapie für Typ-2-Diabetes-Patienten sein. Denn: durch zusätzliches Vitamin D besserten sich der Langzeitblutzucker und die Insulinresistenz der Patienten.

Im Sommer füllt der Mensch seine Vitamin-D-Speicher. Mithilfe von UV-Strahlung kann der Mensch Vitamin D produzieren - und zwar weit mehr, als mit der üblichen Aufnahme über Lebensmittel möglich ist. Durch gut gefüllte Vitamin-D-Speicher lässt sich auch der Winter gut überstehen. Unter gewissen Umständen, beispielsweise wenn eine Person an einer chronischen Krankheit leidet, könnte eine vermehrte Vitamin-D-Zufuhr über Supplemente ratsam sein. Für wen dies der Fall ist und wie viel Vitamin D bei Krankheiten benötigt wird - dies versuchen Wissenschaftler mit ihrer Forschung herauszufinden.

Wissenschaftler aus China analysierten nun in ihrer Studie, ob eine Supplementation mit Vitamin D einen Vorteil für Personen mit Typ-2-Diabetes darstellt. Die Wissenschaftler erfassten dazu u. a., welchen Einfluss eine vermehrte Zufuhr von Vitamin D auf den Langzeitblutzuckerwert (HbA1c-Wert), und die Fähigkeit von Zellen, Insulin aufzunehmen, hat. Ist diese Fähigkeit gestört, spricht man von Insulinresistenz.

Mit mehr Vitamin D nahm die Insulinresistenz ab

Für ihre Analyse konnten die Wissenschaftler auf die Ergebnisse von 19 Studien mit 1374 Personen zurückgreifen. Es zeigte sich Folgendes: eine Supplementation mit Vitamin D (im Vergleich zu keiner Supplementation) führte bei Patienten mit Typ-2-Diabetes dazu, dass sich der Langzeitblutzuckerwert und die Insulinresistenz verbesserten. Ebenso nahm die Insulinkonzentration ab. Allerdings sahen die Wissenschaftler diese guten Ergebnisse nur bei den Studien, bei denen die Nachbeobachtungszeit 6 Monate oder weniger betrug, nicht aber bei den Studien, deren Nachbeobachtungszeit 6 Monate oder länger war.

Die Wissenschaftler schlussfolgerten, dass sich eine Supplementation mit Vitamin D bei Patienten mit Typ-2-Diabetes auf verschiedene Weise positiv auswirken könnte und so ggf. eine sinnvolle Ergänzung zur Standardtherapie darstellen könnte.

Referenzen:

Hu Z, Chen J, Sun X, Wang L, Wang A. Efficacy of vitamin D supplementation on glycemic control in type 2 diabetes patients: A meta-analysis of interventional studies. *Medicine (Baltimore)*. 2019 Apr;98(14):e14970. doi: 10.1097/MD.00000000000014970.