

Vitamin-D-Supplementierung verbessert Gedächtnis und Blutdruck bei Älteren

Datum: 10.10.2025

Original Titel:

Impact of vitamin D supplementation on cognitive impairment in elderly individuals with hypertension -

Kurz & fundiert

- Einfluß von Vitamin D auf Gedächtnis und Blutdruck bei Älteren?
- Retrospektive Analyse von Menschen über 65 Jahren
- Hochdosierte Vitamin-D-Supplementierung verbesserte das Erkennungsgedächtnis signifikant
- Systolischer Blutdruck sank in Gruppe mit Vitamin-D-Supplementierung stärker als in Vergleichsgruppe
- Stärkste Verbesserungen bei Menschen mit niedrigen Vitamin-D-Werten oder stark eingeschränkter Kognition
- Männer und Frauen profitierten gleichermaßen von der Vitamin-D-Supplementierung
- Gezielte Behandlung von Vitamin-D-Mangel kann kognitive und vaskuläre Funktionen im Alter verbessern

MedWiss - Aktuelle Forschungsdaten zeigen, dass eine tägliche Vitamin-D-Supplementierung bei älteren Menschen mit Bluthochdruck und kognitiven Einschränkungen zu einer verbesserten Gedächtnisleistung und einer besseren Blutdruckkontrolle führen kann. Besonders profitierten Menschen mit sehr niedrigen Vitamin-D-Werten oder stark eingeschränkter kognitiver Funktion.

Vitamin-D-Mangel ist bei älteren Menschen häufig und wird mit kognitivem Abbau sowie Bluthochdruck in Verbindung gebracht. Bislang war unklar, ob die Behandlung eines Vitamin-D-Mangels tatsächlich zu Verbesserungen der Gedächtnisleistung und der Blutdruckkontrolle führt. Eine aktuelle Studie aus China hat nun untersucht, ob es einen Zusammenhang zwischen einer Vitamin-D-Supplementierung und möglichen Verbesserungen der kognitiven Funktion sowie des Blutdrucks bei älteren Menschen mit Bluthochdruck und kognitiven Einschränkungen gibt.

Vitamin D relevant für Blutdruck und Denkleistung im Alter?

Die Studie basierte auf einer retrospektiven Analyse von Krankenakten von Menschen im Alter ≥ 65 Jahren, die unter Bluthochdruck litten, einen Vitamin-D-Mangel (25-Hydroxyvitamin-D-Wert < 30 ng/ml) aufwiesen und kognitive Einschränkungen zeigten (Montreal Cognitive Assessment, MoCA < 26 oder subjektive Beschwerde). Zwei Gruppen wurden verglichen: Menschen mit hochdosierter Vitamin-D-Supplementierung (≥ 5000 IE/Tag für ≥ 6 Monate) vs. Menschen mit keiner oder

minimaler Supplementierung.

Retrospektive Analyse von 153 älteren Bluthochdruckpatienten mit Vitamin-D-Mangel

Es wurden insgesamt wurden 153 Krankenakten ausgewertet. Menschen mit Vitamin-D-Supplementierung zeigten eine stärkere Verbesserung im Erkennungsgedächtnis ($+3,1 \pm 2,4$ vs. $+1,2 \pm 2,0$ Punkte; $p = 0,01$) sowie einen größeren Rückgang des systolischen Blutdrucks ($-12,8 \pm 7,2$ vs. $-7,1 \pm 6,8$ mmHg; $p = 0,03$) im Vergleich zu Personen ohne Nahrungsergänzung mit Vitamin D. Eine multivariable Regressionsanalyse bestätigte diese Ergebnisse: Das Erkennungsgedächtnis verbesserte sich um zusätzliche $+1,8$ Punkte (95 % Konfidenzintervall, KI: $0,9 - 2,7$; $p = 0,002$) und der systolische Blutdruck sank um $-10,7$ mmHg ($p = 0,01$). Besonders deutlich waren die Effekte bei Menschen mit MoCA < 22 ($+2,9$ Punkte; $p = 0,01$) sowie bei sehr niedrigen Ausgangswerten von $25(\text{OH})\text{D} < 20$ ng/ml ($+2,8$ Punkte; $p = 0,003$). Männer und Frauen profitierten gleichermaßen. Leichte Hyperkalzämie trat bei 3,8 % der supplementierten Menschen gegenüber 1,3 % der Vergleichsgruppe auf.

Verbesserte Gedächtnisleistung und Blutdrucksenkung durch Vitamin-D-Supplementierung

Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass eine Vitamin-D-Supplementierung bei älteren Menschen mit Bluthochdruck und leichten kognitiven Einschränkungen mit deutlichen Verbesserungen der Gedächtnisleistung, der kognitiven Fähigkeiten und des systolischen Blutdrucks einhergehen kann. Weitere prospektive Studien sind laut der Autoren notwendig, um diese Ergebnisse zu validieren.

Referenzen:

Tan L, Li H, Zhao L. Impact of vitamin D supplementation on cognitive impairment in elderly individuals with hypertension. *Front Neurol.* 2025 Jun 24;16:1571078. doi: 10.3389/fneur.2025.1571078. PMID: 40630911; PMCID: PMC12234330.