

## Vitamin D und Diabetes – was sagt die Forschung?

**Datum:** 14.05.2018

**Original Titel:**

Vitamin D ratio and glycaemic control in individuals with type 2 diabetes mellitus: A systematic review

Vitamin D nimmt eine Sonderstellung unter den Vitaminen ein. Streng genommen ist es nämlich gar kein Vitamin. Denn Vitamine, so die Definition, können nicht vom Körper hergestellt werden und müssen deshalb über die Nahrung zugeführt werden. Anders jedoch bei Vitamin D. Vitamin D kann vom Körper unter Einfluss von Sonneneinstrahlung selbst gebildet werden. So erklärt sich auch seine Bezeichnung als das Sonnenvitamin. Über die Nahrung wird üblicherweise nur eine geringe Menge an Vitamin D aufgenommen, die nicht ausreicht, um den Bedarf zu decken. Während in den Sommermonaten genug Vitamin D durch das vorhandene Sonnenlicht gebildet werden kann, leeren sich die Speicher im Winter rapide. Nicht verwunderlich also, dass die niedrigsten Konzentrationen von Vitamin D hierzulande bei den meisten Menschen Ende März gemessen werden.

Spielt das Sonnenvitamin D auch eine Rolle bei Typ-2-Diabetes? Diese Frage stellten sich nun Wissenschaftler aus Brasilien. Die Wissenschaftler durchforsteten verschiedene medizinische Datenbanken nach Studien, in denen der Einfluss von Vitamin D auf Parameter, die wichtig für die Krankheitsaktivität bei Typ-2-Diabetes sind, beschrieben wurden. Außerdem recherchierten sie nach Studien, in denen untersucht wurde, ob eine Supplementation mit Vitamin D zu einer Verbesserung der Krankheitsaktivität bei Diabetespatienten führt.

### **Zusammenfassende Auswertung mehrerer Studien ermöglicht Rückschlüsse zu dem Einflüssen von Vitamin D bei Diabetes**

Die Forscher identifizierten 7 Studien, bei denen der Einfluss von Vitamin D auf wichtige Krankheitsparameter untersucht wurde. Diese Studien bestätigten, dass eine gute Versorgung mit Vitamin D bei den Patienten mit besseren Parametern wie zum Beispiel einem niedrigeren Langzeitblutzuckerwert einherging. Andererseits zeigte sich bei ungenügender Vitamin-D-Versorgung eine ungünstigere Einstellung des Blutzuckers.

Die Forscher fanden weiterhin 12 Studien, bei denen Patienten mit Typ-2-Diabetes eine Supplementation mit Vitamin D erhalten hatten. Diese Studien konnten allerdings keine Vorteile einer Vitamin-D-Supplementation hinsichtlich der Krankheitseinstellung der Patienten belegen. Auch wenn einige Studien positive Effekte der Supplementation (z. B. auf den Langzeitblutzuckerwert oder der Blutzuckerspiegel) andeuteten, ergab die zusammenfassende Auswertung aller Studien keine eindeutigen Vorteile einer Supplementation mit Vitamin D.

Festzuhalten bleibt, dass sich eine gute Versorgung mit Vitamin D günstig auf die Krankheitsparameter des Diabetes auswirkt. Eine Supplementation mit Vitamin D konnte allerdings bei den Patienten mit Typ-2-Diabetes keine Vorteile erzielen. Kurzum: bei schönem Wetter raus ans Licht zu gehen und Vitamin D zu tanken, hat sicher Vorteile für uns alle. Hochdosierte Supplementation mit Vitamin D kann vorerst nicht empfohlen werden – hier müssen erst weitere Studienergebnisse abgewartet werden.

**Referenzen:**

Santos RKF, Brandão-Lima PN, Tete RMDD, Freire ARS, Pires LV. Vitamin D ratio and glycaemic control in individuals with type 2 diabetes mellitus: A systematic review. *Diabetes Metab Res Rev.* 2018 Mar;34(3). doi: 10.1002/dmrr.2969. Epub 2017 Dec 21.