

## Vitamin-D-Versorgung - Patienten mit chronischen Darmerkrankungen verbringen weniger Zeit in der Sonne

**Datum:** 09.10.2018

**Original Titel:**

Inadequate Sunlight Exposure in Patients with Inflammatory Bowel Disease.

**MedWiss - Patienten mit einer chronischen Darmentzündung profitieren von einer ausreichenden Vitamin-D-Versorgung. Dennoch verbringen einige Patienten mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa nur wenig Zeit in der Sonne. Dies fanden die Wissenschaftler in der vorliegenden Studie heraus. Insgesamt setzten sich in Italien Patienten mit einer chronischen Darmentzündung seltener der Sonne aus als gesunde Studienteilnehmer oder Personen, die von anderen Erkrankungen betroffen waren.**

---

Vitamin D nimmt unter den Vitaminen eine Sonderstellung ein. Anders als andere Vitamine kann Vitamin D nämlich vom Körper selbst produziert werden. Hierzu ist jedoch Sonnenlicht nötig. Unzureichendes Sonnenlicht beeinträchtigt folglich die Vitamin-D-Versorgung. Das kann zu einer geringen Knochendichte führen, was vor allem bei Patienten von Bedeutung ist, die ohnehin schon ein erhöhtes Risiko für Osteoporose haben, wie z. B. Patienten mit einer chronischen Darmentzündung. Die Bedeutung von Vitamin D für Patienten mit Morbus Crohn konnte durch eine kürzlich erschienene Studie bereits belegt werden. Die Studie hat nämlich gezeigt, dass der Schweregrad von Morbus Crohn mit der Vitamin-D-Versorgung im Zusammenhang steht. Bei einer niedrigen Vitamin-D-Versorgung war die Erkrankung schwerer ([Studie von Alrefai und Kollegen, 2017](#) in der medizinischen Fachzeitschrift *Nutrients* veröffentlicht). Aus diesem Grund ist es wichtig, dass Patienten ausreichend Zeit in der Sonne verbringen, um eine optimale Vitamin-D-Versorgung zu gewährleisten.

### **Wieviel Zeit verbrachten Patienten mit einer chronischen Darmentzündung in Italien in der Sonne?**

Ein Forscherteam der Universität La Sapienza in Rom (Italien) untersuchte wie häufig und wie lange sich Patienten mit chronischen Darmentzündungen in Italien dem Sonnenlicht aussetzten. Hierzu untersuchten die Wissenschaftler 292 Patienten mit einer chronischen Darmerkrankung. Während 132 von ihnen unter Morbus Crohn litten, waren die anderen 160 Patienten von Colitis ulcerosa betroffen. Des Weiteren sammelten sie zum Vergleich Daten von 80 Personen, die an anderen Erkrankungen litten, und von 540 gesunden Personen. Alle Studienteilnehmer füllten einen Fragebogen aus, der erfasste, wie häufig und wie lange sie sich den Sonnenstrahlen aussetzten.

### **Patienten mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa verbrachten weniger Zeit in der Sonne**

Die Auswertung der Daten ergab, dass Patienten mit einer chronischen Darmentzündung durchschnittlich weniger Zeit in der Sonne verbrachten als die gesunden oder anderweitig erkrankten Kontrollpersonen. Mehr als jeder 4. Patient mit einer chronischen Darmentzündung (78 Patienten; 27 %) verbrachte nur wenig Zeit in der Sonne. Mehr als die Hälfte der Patienten mit

Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn (169 Patienten, 58 %) setzten sich moderat der Sonne aus, während nur die restlichen 45 Patienten (15 %) viel Zeit in der Sonne verbrachten. Die Tendenz, die Sonnenstrahlen zu meiden, war bei den Morbus Crohn-Patienten deutlicher als bei den Colitis ulcerosa-Patienten (wenig Sonnenlicht: 37 % vs. 18 %, moderates Sonnenlicht: 55 % vs. 61 %, viel Sonnenlicht: 8 % vs. 21 %). Auch wenn die Daten der Studienteilnehmer so ausgewählt wurden, dass die Patienten und die Teilnehmer der Kontrollgruppen im Alter und Geschlecht übereinstimmten, waren die Unterschiede in der Länge des Zeitraumes, in dem sich die Teilnehmer von der Sonne bestrahlen ließen, weiterhin deutlich erkennbar. Dies war sowohl bei Frauen als auch bei Männern der Fall.

Patienten mit einer chronischen Darmentzündung verbrachten somit in Italien weniger Zeit in der Sonne als gesunde Studienteilnehmer oder Personen, die von anderen Erkrankungen betroffen waren. Da das Problem selbst in Italien auftritt, wo häufiger die Sonne scheint als in Deutschland, dürfte das unzureichende Sonnenlicht auch hierzulande ein Problem darstellen. Patienten mit chronischen Darmentzündungen sollten darauf achten, ausreichend Zeit in der Sonne zu verbringen, um ihre Vitamin-D-Versorgung zu verbessern, was sich wiederum positiv auf ihren Krankheitsverlauf auswirken könnte.

**Referenzen:**

Vernia P, Burrelli Scotti G, Dei Giudici A, Chiappini A, Cannizzaro S, Afferri MT, de Carolis A. Inadequate Sunlight Exposure in Patients with Inflammatory Bowel Disease. *J Dig Dis.* 2017 Dec 18. doi: 10.1111/1751-2980.12567.