

Vitamin D und COVID-19 – aktuelle Studienergebnisse im Überblick

Forscher rund um den Globus suchen nach „der“ Lösung im Kampf gegen COVID-19. Zahlreiche Studien beschäftigen sich dabei mit den positiven Effekten von Vitamin D auf die Vorbeugung oder Behandlung von Atemwegserkrankungen und entzündlichen Prozessen im menschlichen Körper. Wir stellen Ihnen aktuelle Ergebnisse vor.

Bereits lange vor der Corona-Pandemie wurde die positive Wirkung von Vitamin D festgestellt: In den 30er Jahren vertraute man dem Hausmittel „Lebertran“ (reich an Vitaminen A und D), um Erkältungen vorzubeugen und so wirtschaftlich problematische Arbeitsausfallzeiten zu vermeiden.

Aus heutiger wissenschaftlicher Sicht gibt es ebenso gute Gründe, die gesundheitsförderlichen Wirkungen von Vitamin D in der frühen viralen und späteren entzündlichen Phase von COVID-19 in den Vordergrund zu rücken:

- Eine Studie bestätigt eine hemmende Wirkung des aktiven Vitamin D Metaboliten in den Epithelzellen der Nase bei einer Infektion mit COVID-19.¹
- Der Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt des Körpers (sog. Renin-Angiotensin-Aldosteron-System, RAAS) wird durch Vitamin D beeinflusst, was im Fall von COVID-19 bedeutend ist: eine Überreaktion des RAAS geht mit einer schlechten Prognose einher.²

In den vergangenen Ausgaben der SonnenNews haben wir bereits aktuelle Erkenntnisse im Zusammenhang von UVA-Werten bzw. Vitamin-D-Spiegeln in der Bevölkerung und der Schwere des Krankheitsverlaufs von COVID-19 zusammengestellt. Auch das Sterblichkeitsrisiko – so die Studien – war bei niedrigen Vitamin-D-Spiegeln erhöht. Diese Ergebnisse wurden zwischenzeitlich von weiteren Studien unterstützt.^{3,4,5} Auch folgender Zusammenhang ist denkbar: Ein Vitamin-D-Mangel könnte als Konsequenz einer entzündlichen Atemwegserkrankung auftreten bzw. festgestellt werden.⁶



Ein aktueller Kommentar im *Lancet*, einer der renommiertesten medizinischen Fachzeitschriften, kommt zu folgendem Ergebnis:

Es gibt die Chance, dass Vitamin D die Auswirkungen von COVID-19 reduziert – wir haben wenig zu verlieren, aber viel zu gewinnen, wenn wir auf eine ausreichende Vitamin-D-Zufuhr achten.⁷

Genießen Sie also heute Ihren Solariumbesuch und tun Sie sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes!

¹ Mok CK et al. (2020). Calcitriol, the active form of vitamin D, is a promising candidate for COVID-19 prophylaxis. *medRxiv* (preprint)

² Xu J et al. (2017) Vitamin D alleviates lipopolysaccharide-induced acute lung injury via regulation of the reninangiotensin system. *Mol Med Rep* 16.

³ Laird E et al. (2020) Vitamin D and inflammation: potential implications for severity of COVID-19. *Ir Med J* 113.

⁴ Ilie PC et al. (2020) The role of vitamin D in the prevention of

coronavirus disease 2019 infection and mortality. *Aging Clin Exp Res* 32.

⁵ D'Avolio A et al. (2020) 25-hydroxyvitamin D concentrations are lower in patients with positive PCR and SARS-CoV-2. *Nutrients* 12.

⁶ Jolliffe DA et al. (2020) Vitamin D metabolism is dysregulated in asthma and chronic obstructive pulmonary disease. *Am J Respir Crit Care Med*.

⁷ Marineau AR, Forouhi NG (2020) Vitamin D for COVID-19: a case to answer? *Lancet Diabetes Endo* 8(9).