

Führt Vitamin-D-Mangel zu Nierenerkrankungen?

Ein unter dem Normalwert liegender Vitamin-D-Spiegel kann erhebliche Nierenprobleme verursachen. Studien deuten darauf hin, dass ein Fortschreiten der CKD durch einen ausreichenden Vitamin-D-Spiegel verlangsamt und der Eiweißverlust im Urin verringert werden kann.¹

Vitamin D-Mangel ist ein weltweit verbreitetes Problem. Dieser Mangel kann zu verschiedenen Symptomen wie Knochenverformungen, Muskelschwäche oder Müdigkeit führen. Ein Mangel an Vitamin D kann bei Kindern zu Rachitis, bei Erwachsenen zu Osteoporose (Abnahme der Knochenmasse) und Knochenbrüchen führen.

Wenn eine Person unter **Vitamin-D-Mangel** leidet (weniger als 20 ng/ml im Blut), kann sie verschiedene Symptome aufweisen:

- Knochendeformität (Veränderung der Knochenform)
- Muskelschwäche
- Schmerzen in den Knochen
- Vorgeschichte von Knochenbrüchen
- Müdigkeit
- Zuckende Muskeln

Besonders bei chronischen Nierenerkrankungen (chronic kidney disease = CKD) spielt Vitamin D eine entscheidende Rolle:

Die CKD oder das chronische Nierenversagen ist eine Krankheit, bei der sich die Funktion der Nieren allmählich verschlechtert. Eine CKD kann einerseits eine der Ursachen für einen niedrigen Vitamin-D-Spiegel im Körper sein. Es gibt viele Gründe für einen CKD-bedingten Vitamin-D-Mangel:

- Die Nieren wandeln Vitamin D₃ in seine endgültige, aktive und verwertbare Form (1,25-

Dihydroxyvitamin D) um. Da die Nierenfunktion bei CKD nachlässt, nimmt auch das Vitamin ab.

- Außerdem werden bei einer CKD die Vitamin-D-bindende Proteine über den Urin ausgeschieden.

Studien deuten zugleich darauf hin, dass ein Vitamin-D-Mangel das Fortschreiten von CKD verstärkt. Ein Vitamin-D-Mangel kann auch bei gesunden Erwachsenen die Nieren durch Hyperfiltration (übermäßige Filtrationsrate) schädigen.

Es ist für die eigene Gesundheit unabdingbar, den eigenen Vitamin-D-Status positiv zu beeinflussen und für eine ausreichende Zufuhr des Sonnenvitamins über die Haut zu sorgen.



Studien haben gezeigt, wie Vitamin D den Gesundheitsstatus auf zahlreichen Ebenen positiv beeinflusst. **Es ist wichtig zu verstehen, dass Vitamin D nicht nur für starke Knochen wichtig ist, sondern auch für die Gesundheit der Nieren und des Herz-Kreislauf-Systems.**

¹ The Healthy Indian Project (2024) Can Vitamin D Deficiency Lead to Kidney Diseases? <https://www.thip.media/questions-medical-health/vitamin-d-deficiency-kidney-problems/590/> (28.02.24)

Bildquelle: Pixabay (2024) JillWellington <https://pixabay.com/photos/woman-field-sunlight-fashion-hat-1509956/> (28.02.24)