

Vitamin D im Kampf gegen Alzheimer und Demenz

In Deutschland sind schätzungsweise 1,6 Millionen Menschen von Demenz betroffen, davon leiden etwa 60 – 70 % an der Alzheimer-Krankheit. Eine aktuelle Studie hat fast 270.000 Erwachsene über einen Zeitraum von 14 Jahren untersucht, um den Zusammenhang zwischen Vitamin-D-Spiegeln und dem Risiko, an Demenz und Alzheimer zu erkranken, zu erforschen.¹

Demenz ist ein Überbegriff für eine Gruppe von Symptomen, die das Gedächtnis, das Denken und das soziale Verhalten beeinträchtigen, während Alzheimer eine spezifische Erkrankung ist, die zu diesen Symptomen führt und durch einen fortschreitenden Verlust von Nervenzellen im Gehirn gekennzeichnet ist.

Eine kürzlich veröffentlichte Studie untersuchte den Zusammenhang zwischen Vitamin D-Spiegeln und dem Risiko, an Demenz, einschließlich Alzheimer, zu erkranken, indem sie fast 270.000 Erwachsene im Alter von 55 bis 69 Jahren über einen Zeitraum von 14 Jahren beobachtete. Die Forscher erfassten Daten zu den Vitamin-D-Spiegeln der Teilnehmer, unter anderem auch deren Verwendung von Vitamin-D-Präparaten sowie den Demenzstatus zu Beginn und am Ende der Studie. Dabei wurden auch andere Faktoren berücksichtigt, die das Demenzrisiko beeinflussen können, wie demografische Merkmale (z. B. Alter und Geschlecht), sozioökonomischer Status, Lebensgewohnheiten und genetische Einflussfaktoren. Diese umfassende Analyse ermöglichte es den Wissenschaftlern, den Einfluss von Vitamin D auf das Demenzrisiko isolierter zu bewerten.

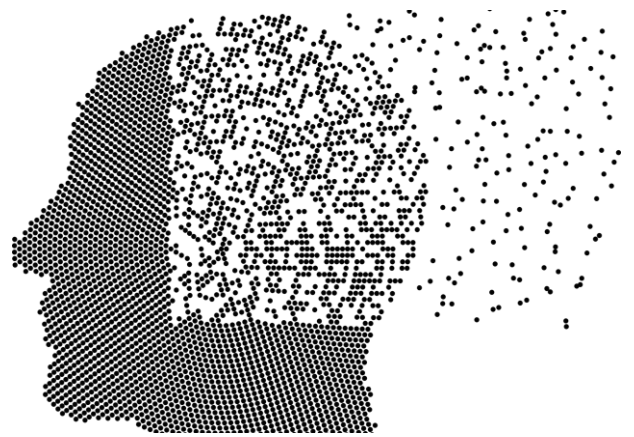
Unzureichender Vitamin-D-Status

Von allen untersuchten Teilnehmern dieser Studie zeigte fast jeder fünfte (18,3 %) einen Vitamin-D-Mangel und jeder dritte (34,0 %) eine Vitamin-D-

Insuffizienz. Ein Vitamin-D-Mangel kann nur sicher über das Blut nachgewiesen werden und misst, wie viel Vitamin D (in Nanogramm) in einem Milliliter Blut vorhanden ist. Ein Mangel ist üblicherweise festgelegt als ein Wert von weniger als 20 ng/ml, (Nanogramm pro Milliliter); eine Insuffizienz weniger als 30 ng/ml. Dieser hohe Anteil an unzureichendem Vitamin-D-Status zeigte sich, obwohl mindestens fünf Prozent der Studienteilnehmer Vitamin-D-Präparate nahmen.

Vitamin D und Demenz

- **Vitamin D-Mangel:** Ein Mangel an Vitamin D war mit einem 19 % bis 25 % höheren Risiko für Demenz verbunden.
- **Unzureichende Vitamin-D-Werte:** Zu niedrige Vitamin-D-Spiegel korrelierten mit einem 10 % bis 15 % erhöhten Risiko, an Demenz, einschließlich Alzheimer, zu erkranken.



Die Studie hebt die Wichtigkeit hervor, optimale Vitamin-D-Werte aufrechtzuerhalten, um die kognitive Gesundheit zu fördern. Es wird empfohlen, insbesondere für ältere Erwachsene, auf einen ausreichenden Vitamin-D-Status zu achten und diesen durch regelmäßige Blutuntersuchungen zu prüfen.

Wir wünschen Ihnen eine angenehme Auszeit bei uns!

¹ Chen L-J et al. (2024) The associations of serum vitamin D status and vitamin D supplements use with all-cause dementia, Alzheimer's disease, and vascular dementia: a UK Biobank based

prospective cohort study. In: Am J Clin Nutr. Apr;119(4):1052-1064.