

Aktuelle Informationen rund um Sonne und Solarien

## Vitamin D könnte Blutdruck senken

**Eine aktuelle Studie untersuchte die Auswirkungen von Vitamin-D3-Supplementierung auf den Blutdruck bei älteren, übergewichtigen Menschen. Die Ergebnisse sind vielversprechend und sprechen für das Sonnenvitamin.<sup>1</sup>**

Die Studie wurde als randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte klinische Studie durchgeführt. Die Studienteilnehmer wurden zufällig auf verschiedene Behandlungen (Vitamin-D-Supplementierung im Vergleich zu Placebo/Scheinmedikament) eingestellt (= randomisiert). Auch die untersuchenden Ärzte waren nicht über die Zuordnung auf Behandlung oder Placebo informiert (= doppelblind).

Insgesamt nahmen 221 übergewichtige Teilnehmer im Alter von über 65 Jahren an der Untersuchung teil. Die Probanden wurden zufällig in zwei Gruppen eingeteilt:

- (Gruppe 1) Niedrigdosis-Gruppe: täglich 500 IE Vitamin D3 und zusätzlich ein wöchentliches Placebo
- (Gruppe 2) Hochdosis-Gruppe: täglich 500 IE Vitamin D3 und zusätzlich zwei wöchentliche Vitamin-D3-Tabletten à 10.000 IE

Die Studie erstreckte sich über einen Zeitraum von 12 Monaten. Der Blutdruck der Teilnehmer wurde zu drei Zeitpunkten gemessen: zu Beginn der Studie, nach 6 Monaten und nach 12 Monaten. In regelmäßigen Abständen wurden auch der Serum-Vitamin-D-Spiegel und andere klinische Routineparameter erfasst.

Dieses Studiendesign ermöglichte es den Forschern, die Auswirkungen verschiedener Vitamin-D3-Dosierungen auf den Blutdruck über einen längeren Zeitraum zu beobachten und dabei Faktoren wie Body-Mass-Index (Körpergewicht in Relation zur Körpergröße) und bestehenden Bluthochdruck (Hypertonie) zu berücksichtigen.

## Wichtigste Ergebnisse: Vitamin D3 senkte den Blutdruck, besonders in der Hochdosis-Gruppe.

- Diastolischer Blutdruck (Misst den Druck in den Arterien, wenn sich das Herz entspannt und mit Blut füllt; unterer/niedrigerer Wert bei Blutmessung): -3,02 mmHg
- Systolischer Blutdruck (Misst den Druck in den Arterien, wenn sich das Herz zusammenzieht und Blut auswirft; oberer/höherer Wert bei Blutmessung): -4,2 mmHg

## Eine Blutdrucksenkung insgesamt wurde unabhängig von der Vitamin-D-Dosis erzielt.

## Schlussfolgerung

Die Studie zeigt, dass Vitamin D3 in Kombination mit Calcium den Blutdruck bei älteren, übergewichtigen Menschen senken kann. Dies gilt besonders für Personen mit hohem BMI oder Bluthochdruck.

1. Vitamin D könnte neben zahlreichen weiteren positiven Effekten auch den Blutdruck positiv beeinflussen.
2. Eine höhere Dosis Vitamin D führte nicht zwangsläufig zu besseren Ergebnissen. Es ist wichtig, die richtige Dosierung mit einem Arzt zu besprechen.
3. Sonnenbanknutzung ersetzt keine ärztliche Behandlung bei Bluthochdruck, kann aber helfen, die positiven Effekte von Vitamin D für sich zu nutzen.

Wir wünschen Ihnen eine entspannte und besinnliche Weihnachtszeit!



<sup>1</sup> Rahme M, Al-Shaar L, Tamin H, Fuleihan G EH (2024) Blood Pressure Decreases in Overweight Elderly Individuals on Vitamin D: A Randomized Trial. In: Journal of the Endocrine Society, Vol.

8 Issue 12, Dec 2024. <https://doi.org/10.1210/jendso/bvae168> (01.12.2024)

Bildquelle: Freepik, KI-generiert