

16. Februar 2021

Vitamin D bei COVID-19? Fachgesellschaft empfiehlt für Risikopatienten Kompromiss

Viele Untersuchungen haben gezeigt, dass schwer an COVID-19 Erkrankte einen niedrigen Vitamin D-Spiegel haben. Dies führt zur Diskussion, ob die vorsorgliche Einnahme des Sonnenvitamins vor der Krankheit schützen könne. Eine Vitamin D-Gabe alleine zur COVID-19-Infektionsprophylaxe oder -therapie ist derzeit jedoch nicht angebracht, sagt die Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie (DGE) in einer aktuellen Stellungnahme. Die wissenschaftliche Beweislage sei hierfür nicht ausreichend. Die DGE weist zudem darauf hin, dass ein Zuviel des Vitamins auch schädlich sein könne. Bis belastbare Studien vorliegen, empfiehlt die Fachgesellschaft einen Kompromiss: Zur Sicherstellung einer ausreichenden Vitamin D-Versorgung rät sie für Risikogruppen die Einnahme von 400-1000 IE pro Tag des Vitamins an.

Dazu gehören Ältere, Bewohner von Pflegeeinrichtungen und chronisch kranke Menschen, die sich nur selten im Freien aufhalten. Mit diesem Vorgehen nutze man mögliche, bisher jedoch nicht eindeutig belegte Vorteile, ohne das Risiko potenzieller Nachteile einer Überdosierung in Kauf zu nehmen.

Hinweise auf Schutz vor Lungenentzündung

Vitamin D ist eigentlich ein Hormon, welches unter dem Einfluss von Sonnenlicht in der Haut gebildet wird und das an zahlreichen Prozessen im Körper beteiligt ist. Unter anderem ist es unverzichtbar für gesunde Knochen. Manche Studien lieferten Hinweise, dass Vitamin D möglicherweise respiratorischen Erkrankungen wie Lungenentzündungen vorbeugt und auch wichtig für die Herz-Kreislauf-Gesundheit ist. Ebenso gab es Anzeichen, dass es das Risiko für Diabetes und einige Krebsarten senken könnte. In den bisherigen Behandlungsstudien waren diese Effekte im Vergleich zu einem Scheinmedikament (Placebo) jedoch nicht eindeutig zu belegen. „Da die Datenlage nicht eindeutig ist, können bislang auch keine klaren Empfehlungen im Hinblick auf eine Vitamin D-Behandlung für diese Einsatzgebiete gegeben werden“, fasst Professor Dr. med. Matthias M. Weber, Mediensprecher der DGE zusammen. Hinzu komme ein von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlicher Stoffwechselweg von Vitamin D im Körper: „Dieser Umstand könnte auch die teils widersprüchlichen Studienergebnisse erklären“, so Weber, der Leiter des Schwerpunkts Endokrinologie und Stoffwechselerkrankungen am Universitätsmedizin Mainz ist.

Niedrige Vitamin-D-Spiegel bei schweren Verläufen

Verschärft wurde diese Diskussion zuletzt durch die Corona-Pandemie. Zahlreiche Studien zeigen niedrige Vitamin D-Spiegel bei schwereren Verläufen von COVID-19. „Dies lässt die Rufe nach

einer vorsorglichen Vitamin D-Einnahme immer lauter werden“, so Weber. Doch die klinischen Studien zum Einfluss von Vitamin D bei COVID-19 sind hauptsächlich Beobachtungsstudien und damit aus wissenschaftlicher Sicht nicht ausreichend beweiskräftig. „Sie zeigen lediglich, dass zwei Ereignisse zusammen auftreten, aber nicht, dass das eine die Ursache des anderen ist“, sagt Weber. So weisen auch häufig Patienten, die an anderen Krankheiten leiden, einen niedrigen Vitamin D-Spiegel auf. „Es gibt viele plausible Erklärungen dafür, dass eine schwere Krankheit niedrige Vitamin D-Spiegel zur Folge haben kann“, so Weber. Damit sei auch erklärt, warum die Gabe von Vitamin D keinen Erfolg bei der Behandlung dieser Krankheit mit sich bringt, meint er. Um eine Empfehlung zur Vitamin D-Gabe abzuleiten, brauche es daher weitere große Placebo-kontrollierte, klinische Studien.

Zu hohe Dosen mit Nierenschäden assoziiert

Denn ein Zuviel an Vitamin D könne auch schaden. „Es gehört zur kleinen Gruppe der fettlöslichen Vitamine. Diese werden nicht mit dem Urin ausgeschieden, wenn ein Zuviel vorhanden ist. Vielmehr sammeln sie sich im Körper an“, erklärt Professor Dr. med. Helmut Schatz, ehem. Direktor der Medizinischen Klinik am Universitätsklinikum Bergmannsheil der Ruhr-Universität Bochum und Vorstandsmitglied der DGE. Ein Überschuss an Vitamin D könne neben Übelkeit und Erbrechen auch Nierensteine und Nierenschäden auslösen. Des Weiteren habe eine aktuelle Studie Hinweise dafür erbracht, dass Vitamin D-Gaben von mehr als 1000 IE/D sogar einen negativen Effekt mit erhöhtem Sturzrisiko bei älteren, gebrechlichen Menschen bewirken könnten (Appel et al., 2021).

Vitamin D-Mangelzustände bei Risikopatienten vermeiden

„Gesichert ist jedoch, dass das Vermeiden von Vitamin D-Mangelzuständen besonders bei Risikopatienten hilfreich ist. Dies erreichen wir bereits durch Dosierungen von 400-1000 IU/Tag“, so Professor Dr. med. Günter Stalla, Präsident der DGE vom Medizinischen Versorgungszentrum Medicovert Neuroendokrinologie in München. Weiterhin gelte: Zur Stärkung der Abwehrkräfte und der allgemeinen Gesundheit sind eine vollwertige und nicht zu üppige Ernährung und vor allem regelmäßige Bewegung im Freien wirksam. „So lassen sich - insbesondere in den Sommermonaten - auch nebenbei die Vitamin D Spiegel auf natürliche Weise auffüllen“, fügt Stalla hinzu.

„Die bisherige Datenlage rechtfertigt bis auf Weiteres keine hochdosierte Gabe von Vitamin D als Prophylaxe von COVID-19 bei der Allgemeinbevölkerung außerhalb der wissenschaftlich gesicherten Einsatzgebiete“, fasst Stalla zusammen. Darunter falle auch die routinemäßige Bestimmung der Vitamin D-Spiegel auf Kosten der Krankenkassen.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie