

Vitamin D für alle über 60 Jahre!

NEU-ISENBURG (ikr). Ältere Menschen über 60 Jahre sollten täglich 800 bis 1000 IE Vitamin D oral aufnehmen, um das Sturz- und Frakturrisiko zu senken. Das empfiehlt die International Osteoporosis Foundation. Senioren mit Risikofaktoren wie zu wenig Sonnenlicht-Exposition oder Osteoporose sollten bis zu 2000 IE supplementieren.



Vitamin D reduziert nicht nur das Fraktur-, sondern auch das Sturzrisiko. © rudybaby / fotolia.com

Die Einnahme von 800 bis 1000 IE Vitamin D ist bei älteren Menschen notwendig, um eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D zu erreichen, heißt es in dem aktuellen Positionspapier der International Osteoporosis Foundation (IOF) ([Osteoporos Int Online](#)).

Als Zielwert geben die IOF-Experten einen Serum-25OHD-Spiegel von 75 nmol/L (30 ng/ml) an. Bei Patienten mit Risikofaktoren wie Adipositas, Osteoporose, zu wenig Sonnenlicht-Exposition (etwa bei Heimbewohnern und Bettlägerigen) oder Malabsorption könnten sogar höhere Vitamin-D-Dosierungen von bis zu 2000 IE pro Tag erforderlich werden, um den Zielwert zu erreichen. Um bei solchen Menschen den individuellen Substitutionsbedarf zur Erlangung des Zielwertes zu ermitteln, sollte der Serum-25OHD-Spiegel gemessen werden - das ist bisher ein IGeL-Angebot. Die Faustregel: Pro Einnahme von 100 IE Vitamin D wird der Serum-25OHD-Spiegel um etwa 2,5 nmol/L (1 ng/ml) erhöht. Eine weitere Empfehlung der IOF: Die Messung des Serum-25OHD-Spiegels sollte bei Risikopatienten nach etwa drei Monaten Supplementierung wiederholt werden, um sicherzustellen, dass der Zielwert von 75 nmol/L auch tatsächlich erreicht ist.

Die IOF-Experten stützen sich bei ihren aktuellen Empfehlungen auf die Ergebnisse randomisierter, kontrollierter Studien bei Menschen im Alter über 60 bis 65 Jahre. Danach reduzierte die tägliche Einnahme von 700 bis 1000 IE das Sturzrisiko um etwa 20 Prozent, und zwar unabhängig von der Höhe der Kalziumeinnahme. Und in einer aktuellen Metaanalyse verringerte die tägliche Einnahme von mehr als 400 bis 800 IE das Risiko für nicht-vertebrale und Hüftfrakturen um nahezu 20 Prozent. Es sollte möglichst Vitamin D3 (Cholecalciferol) eingenommen werden, lautet eine weitere Empfehlung.

Die nur einmal jährlich orale Einnahme einer sehr hohen Vitamin-D-Dosis ist einer aktuellen Studie zufolge jedoch eher kontraproduktiv ([JAMA 2010; 303 \(18\): 1815](#)). Insgesamt 2256 Frauen im Alter über 70 Jahre erhielten drei bis fünf Jahre lang einmal pro Jahr 500 000 IE Vitamin D3 oral oder Placebo. Am Ende der Studie hatte es in der Vitamin-D-Gruppe 15 Prozent mehr Stürze und 26 Prozent mehr Frakturen gegeben als in der Placebo-Gruppe.

Copyright © 1997-2010 by Ärzte Zeitung Verlags-GmbH