

Vitamin D – spazierst du noch oder substituierst du schon ?

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

aufgrund zahlreicher Nachfragen von Seiten der Patienten und auch von Kollegen habe ich eine kleine Zusammenstellung zum Thema Vitamin D Substitution erstellt.

Zunächst der Hinweis auf das letzte KV Rundschreiben:

„Verschreibungspflichtige Vitamin-D-Arzneimittel mit 10.000 I.E. oder 20.000 I.E.

Dekristol® 20.000 I.E./ml Tropfen und Thorens® 10.000 I.E./ml Tropfen sind zur Prävention und Behandlung von Vitamin-D-Mangel sowie zur Behandlung der Osteoporose zugelassen, Vigantol® Öl 20.000 I.E./ml zur Vorbeugung gegen Rachitis, Behandlung der Osteoporose, Vorbeugung bei erkennbarem Risiko einer Vitamin-D-Mangelerkrankung bei Malabsorption, Behandlung von Rachitis und Osteomalazie sowie zur Behandlung von Hypoparathyreoidismus. Eine Verordnung auf Kassenrezept ist nur in den genannten zugelassenen Indikationen und unter Beachtung des Wirtschaftlichkeitsgebots (siehe Infobox) (z. B. Notwendigkeit für die Verabreichung in Tropfenform) möglich. Dekristol® 20.000 I.E. Weichkapseln, Thorens® 25.000 I.E. Hartkapseln und Thorens® 25.000 I.E./2,5 ml Lösung sind dagegen nur zur einmaligen Anwendung bei der Anfangsbehandlung von Vitamin-D-Mangelzuständen zugelassen. Eine mehrfache Verordnung dieser drei Arzneimittel stellt einen Off-Label-Use dar und könnte damit potenziell Ziel einer Einzelfallprüfung durch die Krankenkasse werden.“

Vitamin D Tropfen dürfen nur verwendet werden, wenn die Einnahme von Tabletten nicht möglich ist. Vitamin D Präparate im Hochdosisbereich sind nur zur Ersttherapie im Rahmen einer schwersten Hypovitaminose zugelassen. Eine Behandlung wie z.B einmal wöchentlich oder einmal alle 14 Tage 20.000 Einheiten ist Off Label.

Benötigen Patienten überhaupt Vitamin D?

Antidepressive Wirkung: In dem mir vorliegenden Studien gibt es keine Hinweise darauf, dass eine Vitamin D Substitution im Bereich von 1500 bis 3000 Einheiten pro Tag eine Therapie der Depression unterstützen kann. Es handelt sich auch hier allerdings um einen Off Label use. Es gibt übrigens eine Vergleichsstudie, in der Patienten zum Spaziergehen aufgefordert wurden. Dies war deutlich erfolgreicher als die Vitamin D Substitution.

In zahlreichen Studien wurde untersucht, ob Patienten von einer fortgesetzten Vitamin D Gabe 800-3000 IE/d gesundheitlich profitieren. Hier zeigten sich keine Vorteile, was die Osteoporose oder die Frakturrate angeht. Es zeigten sich auch keine Unterschiede bezüglich Depressionen oder der Gesamtmortalität. Eine reduziertes Krebsrisiko war nur in einer kleinen, nicht repräsentativen Subgruppe zu erkennen, wobei auch da die Mortalität keinen Unterschied zeigte.

Bei der Hochrisikopopulation älterer Erwachsener mit erhöhtem Sturzrisiko sind große Vitamin-D-Bolusgaben zu vermeiden, da diese eine gegenteilige Wirkung mit Frakturzunahme zeigten!

Abschließend noch meine eigene Einschätzung: Die Vitamin D Normwerte sind fragwürdig. Wir moderne Menschen leben seit 100000 Jahren in Mitteleuropa. Wir sind sehr gut an geringe Vitamin-D-Spiegel/ weniger Sonneneinstrahlung adaptiert. Die Findungsstudien zu Erkennung eines Vitamin-D-Mangels wurden oftmals außerhalb Europas durchgeführt, eine der größten Studien in Australien. Hier werden Äpfel mit Birnen verglichen.

Es gibt keinerlei Belege dafür, dass eine Vitamin D Substitution über 1500 bis 2000 Mikrogramm pro Tag gesundheitsfördernd ist. Es gibt mittlerweile zahlreiche Belege dafür, dass eine Vitamin D Substitution oberhalb dieses Bereiches gesundheitsschädigend sein kann. Die Anzahl der Vitamin D Vergiftungen nimmt stetig zu. Man geht aktuell von ca. 70 Fällen pro Jahr in Deutschland aus. Wir alle haben im Studium gelernt dass die fettlöslichen Vitamine

A D E, K(arl) F (riedrich) !

die Vitamine sind, die man nicht übersubstituieren darf. Wir hatten in unserer Praxis allein im letzten Jahr 5 Fälle mit einer massiven Hyperkalzämie infolge einer Vitamin D Übersubstitution. Und diese war in den allermeisten Fällen durch ärztliche Kollegen induziert.

Herzlichst Ihr

Joachim Kieferle

Quellen:

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/215575/Vitamine-Vitamin-D-kann-Depressionen-nicht-verhindern>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7581590/>

<https://www.endokrinologie.net/aktuelles-details/stellungnahme-vitamin-d-corona-pandemie.php>