

Zusammenhang zwischen Vitamin-D-Dosierung und 25(OH)D-Serumspiegeln im für die Krebsvorbeugung relevanten Bereich

Abstract

Originaltitel:
Vitamin D Supplement
Doses and Serum
25-Hydroxyvitamin D
in the Range Associated with
Cancer Prevention

Cedric F. Garland, DrPH
Christine B. French, MS
Leo L. Baggerly, PhD
Robert P. Heaney, MD

Den vollständigen, englisch-
sprachigen Artikel finden
Sie hier: [grassrootshealth.net/
index.php/documentation](http://grassrootshealth.net/index.php/documentation)

Zahlreiche Studien weisen darauf hin, dass die Einnahme von 1.100 bis 4.000 IE Vitamin D pro Tag und eine Serumkonzentration von 60-80 ng/ml 25-Hydroxy-Vitamin-D [25(OH)D] erforderlich sein könnten, um das Krebsrisiko zu senken. Es gibt nur wenige Bevölkerungsstudien, anhand derer sich das Dosis-Wirkungs-Verhältnis zwischen einer oralen Vitamin-D-Einnahme von mindestens 1.000 IE/Tag und den dementsprechenden 25(OH)D-Serumspiegeln schätzen lässt.

Im Rahmen einer beschreibenden Studie wurde daher der Zusammenhang zwischen der 25(OH)D-Serumkonzentration und der von den Studienteilnehmern selbst angegebenen Vitamin-D-Einnahme untersucht. Dafür wurden die Daten von insgesamt 3.667 Menschen aus der Bevölkerung mit einem Durchschnittsalter von 51,3 Jahren (plus/minus 13,4 Jahre) erfasst.

Ergebnisse

Der 25(OH)D-Serumspiegel stieg als Funktion der angegebenen Vitamin-D-Einnahme kurvenförmig an. Bei Einnahmen von bis zu 10.000 IE/Tag wurde in keinem Fall ein 25(OH)D-Serumspiegel erreicht, der über der als potentiell toxisch eingestuften Untergrenze von 200 ng/ml lag. Die nicht aus Supplementen stammende tägliche Vitamin-D-Aufnahme wurde, alle Quellen zusammengenommen (UVB-Strahlung und Nahrungsmittel), auf 3.300 IE/Tag geschätzt. Die Supplement-Dosis, die sicherstellte, dass 97,5% der Population einen 25(OH)D-Serumspiegel von mindestens 40 ng/ml erreichten, betrug 9.600 IE Vitamin D/Tag.

Abschließend kamen die Wissenschaftler zu dem Ergebnis, dass eine toxische Vitamin-D-Wirkung bei Einnahmen von bis zu 40.000 IE Vitamin D/Tag unwahrscheinlich ist.

© Anticancer Research 31: 617-622 (2011)