



© Maksym Yemelyanov - Fotolia.com

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

zu Beginn des Jahres 2014 rief eine Studie aus den USA ein beträchtliches Medieninteresse hervor. Es ging um hochdosiertes Vitamin E bei der Alzheimererkrankung. Bei dieser Studie konnte durch eine hochdosierte Vitamin-E-Supplementierung eine deutliche Verzögerung der Krankheitsprogression erreicht werden, was ja bei diesem Krankheitsbild ein sehr wichtiger Effekt ist. Über Vitamin E werden ja ansonsten gerne Negativstudien hochgespielt - in dem Sinne, dass eine Vitamin-E-Supplementierung die Sterblichkeit erhöhen würde.

Auch viele andere Studien über Vitamine sind vor Kurzem erschienen, aber, lesen Sie mehr.

Mit freundlichen Grüßen

Vitamin E gegen Alzheimer

US-Wissenschaftler untersuchten in einer Doppelblindstudie bei 613 Patienten mit Morbus Alzheimer verschiedene Behandlungsoptionen. Es erhielten 152 Patienten 2.000 I.E. Vitamin E, 155 Patienten 20 mg Memantin, 154 Patienten Vitamin E plus Memantin und 152 Patienten ein Placebopräparat. Der Studienendpunkt war eine Verbesserung der Fähigkeit zur Bewältigung von Alltagsaufgaben. Nach einer Beobachtungszeit von durchschnittlich drei Jahren war die Symptomverschlechterung in der Vitamin-E-Gruppe um 19 Prozent geringer als in der Placebo-Gruppe. Dies entspricht einer Verzögerung der Krankheitsprogression um 6,2 Monate bei Einnahme von Vitamin E. Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass Alpha-Tocopherol bei leichter bis mittelschwerer Alzheimerdemenz von Nutzen ist, indem es den funktionellen Abbau verlangsamt.

Referenz:

Aerztezeitung.de, 14.01.2014: Vitamin E hochdosiert gegen Alzheimer?

Vitamin E und Risiko für kognitive Störungen

Finnische Wissenschaftler untersuchten einen möglichen Zusammenhang zwischen dem Serumspiegel von Tocopherolen und Tocotrienolen und der Inzidenz für kognitive Störungen. Es zeigte sich, dass höhere Blutspiegel von Gamma-Tocopherol, Beta-Trienol und Gesamt-Tocotrienolen mit einem geringeren Risiko für kognitive Störungen bei älteren Menschen verbunden waren.

Referenz:

Mangialasche F et al.: Serum levels of vitamin E forms and risk of cognitive impairment in a Finnish cohort of older adults; *Exp Gerontol.* 2013 Dec; 48(12): 1428-35

Niacin und Endothelfunktion

Im Januar 2014 erschien eine Metaanalyse randomisierter kontrollierter Studien über den Effekt von Niacin auf die Endothelfunktion. Die verwertbaren Studien umfassten 441 Studienteilnehmer, 228 in der Niacin- und 213 in den Kontrollgruppen. Eine Niacin-Therapie verbesserte signifikant die Endothelfunktion, wobei der Effekt bei Dosen über 2.000 mg am Tag größer war als bei niedrigeren Dosen. Es konnte kein Zusammenhang zwischen der Veränderung der Endothelfunktion und einer Veränderung der Blutfettwerte nachgewiesen werden.

Referenz:

Sahebkar A: *Effect of niacin on endothelial function: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials*; *Vasc Med.* 2014 Jan 3

Niedrige Vitamin-D-Spiegel erhöhen Anämierisiko bei Kindern

Wissenschaftler des Johns Hopkins Children`s Center untersuchten, inwieweit die Vitamin-D-Konzentration bei Kindern das Anämierisiko beeinflusst. Dazu wurden Blutproben von mehr als 10.400 Kindern ausgewertet. Es zeigte sich, dass die Vitamin-D-Spiegel bei Kindern mit niedrigem Hämoglobin durchweg niedriger waren als bei nicht-anämischen Kindern. Kinder mit Vitamin-D-Spiegel unter 30 ng/ml hatten ein fast doppelt so hohes Anämierisiko als Kinder mit normalen Vitamin-D-Spiegeln.

Vitamin D könnte also ein leicht beeinflussbarer Risikofaktor für Anämie sein, den man relativ einfach durch eine entsprechende Supplementierung beeinflussen kann.

Referenz:

Sciencedaily.com, 21.10.2013: *Low vitamin D levels raise anemia risk in children*



DCMS
Mikronährstoff-Profile

- die Laboranalysen für eine zielführende Mikronährstofftherapie.

www.diagnostisches-centrum.de

Vitamin B1 bei Herzinsuffizienz

Vitamin B1 ist ein wichtiger Mikronährstoff, und bei Patienten mit Herzinsuffizienz kommt ein Vitamin-B1-Mangel sehr häufig vor. In einer Metaanalyse von randomisierten Doppelblindstudien führte eine Thiaminsupplementierung zu einer signifikanten Verbesserung der Auswurfleistung des Herzens im Vergleich zu einem Placebopräparat.

Referenz:

Dinicolantonio JJ et al: *Effects of thiamine on cardiac function in patients with systolic heart failure: Systematic review and metaanalysis of randomized, double-blind, placebo-controlled trials*; *Journal List, Ochsner J*, v. 13(4); Winter 2013

Vitamin-D-Mangel und diabetische Nephropathie

Chinesische Forscher bestimmten bei 594 Patienten mit Typ-2-Diabetes die Vitamin-D-Konzentrationen und untersuchten einen möglichen Zusammenhang zwischen der Nephropathie und einem Vitamin-D-Mangel. Insgesamt zeigte sich, dass Typ-2-Diabetiker sehr häufig einen Vitamin-D-Mangel aufwiesen, und dass ein Vitamin-D-Mangel mit dem Auftreten einer Nephropathie assoziiert war. Je niedriger die Vitamin-D-Konzentration, desto höher war die Albuminausscheidung.

Referenz:

Li DM et al: *The association between vitamin D deficiency and diabetic nephropathy in type 2 diabetic patients*; *Zhonghua Nei Ke Za Zhi.* 2013 Nov; 52(11): 970-974

Niedriges Vitamin B12 erhöht Frakturrisiko

Eine internationale Studie an mehr als 1000 älteren Männern hat gezeigt, dass ältere Männer mit niedrigen Vitamin-B12-Spiegeln ein erhöhtes Frakturrisiko aufweisen. Osteoporose ist eine der häufigsten Erkrankungen weltweit, und es werden intensive Forschungen unternommen, um die Ursache dieser Erkrankung zu identifizieren und um Präventionsmaßnahmen zu entwickeln. Die Studie wurde von der University of Gothenburg durchgeführt. Die Teilnehmer wurden über einen Zeitraum von sechs Jahren beobachtet. Das Risiko, eine Fraktur zu erleiden, war bei den Männern am

höchsten, die zu Beginn der Studie niedrige Vitamin-B12-Spiegel aufwiesen. Hauptsächlich erhöhte sich das Risiko für Frakturen im Bereich der Lendenwirbelsäule, wo das Risiko um 120 Prozent anstieg. Derzeit laufen weitere Studien, z.B. in Holland, in denen untersucht wird, inwieweit eine Nahrungsergänzung mit Vitamin B12, Folsäure und Vitamin D das Auftreten von Frakturen beeinflusst.

Referenz:

sciencedaily.com, December 10, 2013: Low vitamin B12 levels increase risk of fractures in older men

Vitamin B6 und Karpaltunnelsyndrom

In einer Studie wurde bei Patienten mit Karpaltunnelsyndrom der therapeutische Effekt von Vitamin B6 getestet. 20 Patienten erhielten über einen Zeitraum von drei Monaten 120 mg Vitamin B6 pro Tag. Die Kontrollgruppe bestand aus 19 Patienten. Bei den Vitamin-B6-Patienten zeigte sich eine deutliche Besserung der Symptomatik, z.B. weniger Schmerzen, geringere Schmerzhäufigkeit, bessere Gebrauchsfähigkeit der Hand etc. Auch elektrophysiologische Messungen des Nervus medianus waren bei den Patienten mit Vitamin B6 signifikant besser als bei den Kontrollpersonen.

Referenz:

Talebi M et al: Effect of Vitamin B6 on Clinical Symptoms and Electrodiagnostic Results of Patients with Carpal Tunnel Syndrome; *Adv Pharm Bull.* 2013; 3(2): 283–288

Vitamin D bei Fibromyalgie

Bei 30 Frauen mit Fibromyalgiesyndrom wurde eine Studie zur Klärung der Frage durchgeführt, inwieweit Vitamin-D3-Konzentrationen zwischen 32 und 48 ng/ ml mit einer Verminderung der Schmerzsymptomatik assoziiert waren. Die Frauen erhielten entweder Vitamin D oder ein Placebopräparat. Bei den Patienten wurden auch verschiedene Tests in Fragebogenform durchgeführt. Eine Optimierung der Vitamin-D3-Spiegel beim Fibromyalgiesyndrom hatte bei den betroffenen Patienten einen positiven Effekt auf die Schmerzwahrnehmung. Die Autoren der Studie empfehlen, dass Vitamin D vermehrt bei Fibromyalgiepatienten Beachtung finden sollte, somit es sich um eine preiswerte Therapie mit wenig Nebenwirkungen handelt.

Referenz:

Wepner et al.: Effects of vitamin D on patients with fibromyalgia syndrome: A randomized placebo-controlled trial; Pain. 2014 Feb;155(2):261-8.

Vitamin B12 bei Major Depression

Es ist schon länger bekannt, dass es Zusammenhänge zwischen einem Vitamin-B12-Mangel und Depressionen gibt. Bei 73 Patienten mit niedrigen Vitamin-B12-Spiegeln wurde eine Studie durchgeführt. Die Kontrollgruppe der Studie bestand aus Patienten, die ausschließlich mit Antidepressiva behandelt wurden. Die Verumgruppe erhielt Antidepressiva und eine Vitamin-B12-Supplementierung in Form von Injektionen. Durch die Vitamin-B12-Supplementierung kam es im Vergleich zur Kontrollgruppe zu einer signifikant stärkeren Besserung der depressiven Symptome.

Referenz:

Syed EU et al.: Vitamin B12 supplementation in treating major depressive disorder: a randomized controlled trial; Open Neurol J. 2013 Nov 15;7:44-8

Vitamin-D-Spiegel und Übergewicht bei Heranwachsenden

Bei Jugendlichen aus Zypern wurden der Vitamin-D-Status sowie der BMI und der Körperfettanteil bestimmt. An der Studie nahmen 671 Jugendliche im Alter zwischen 16 und 18 Jahren teil. Nur einer von zehn Studienteilnehmern hatte ausreichend hohe Vitamin-D-Spiegel (größer als 30 ng/ ml). Bei 31,7 Prozent der Studienteilnehmer wurden Vitamin-D-Konzentrationen zwischen 12 und 20 ng/ ml gemessen, vier Prozent der Jugendlichen wiesen einen schweren Vitamin-D-Mangel auf. Die Studienteilnehmer mit dem höchsten BMI und Körperfettanteil hatten ein erhöhtes Risiko für einen Vitamin-D-Mangel. Auch die Studienteilnehmer mit dem niedrigsten BMI und Körperfettanteil zeigten einen krankhaft veränderten Vitamin-D-Status. Insgesamt beweisen die Ergebnisse der Studie, dass ein Vitamin-D-Mangel, selbst im sonnigen Zypern, sehr häufig vorkommt, besonders bei Frauen und Menschen mit dunkler Hautfarbe. Sowohl ein sehr hohes als auch ein sehr niedriges Körpergewicht scheinen mit Störungen der Vitamin-D-Versorgung assoziiert zu sein.

