

Vitamin-D-Mangel im Alter: Wissenschaftliche Evidenz und Praxistipps

Assoz. Prof. PD Dr. med. Stefan Pilz, PhD
Facharzt für Endokrinologie
LKH-Universitätsklinikum Graz

Ein Vitamin-D-Mangel ist weit verbreitet und bei ungefähr der Hälfte der Bevölkerung in Deutschland liegt der Serum-25-Hydroxyvitamin-D (25(OH)D)-Wert unterhalb der von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlenen Konzentration von zumindest 50 nmol/L bzw. 20 ng/mL.^{1,2}

Besonders ältere, kranke und in der Mobilität eingeschränkte Menschen haben eine erhöhte Prävalenz eines Vitamin-D-Mangels mit zum Beispiel > 90% in Studien bei Altersheimbewohnern.^{3,4} Stürze und Frakturen mit einer dadurch bedingten erhöhten Mortalität sowie durch einen Vitamin-D-Mangel verursachte Pathologien wie eine Osteomalazie sind besonders relevant und häufig bei älteren Menschen, weshalb eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung gerade in dieser Altersgruppe besonders wichtig ist.^{5,6}

Diverse Fachgesellschaften und Experten empfehlen daher bei älteren Personen eine empirische Vitamin-D-Supplementierung, welche auch ohne eine vorangehende Messung des 25(OH)D-Wertes erfolgen kann.^{5,7,8} Dosierungsempfehlungen zur Vitamin-D-Supplementierung sind in der wissenschaftlichen Literatur heterogen, aber eine tägliche orale Vitamin-D-Dosis von 800 bis 2000 internationalen Einheiten (IE) (20 bis 50 µg) ist effektiv und sehr sicher zur Prävention und Therapie eines Vitamin-D-Mangels.^{7,9}

Literatur:

¹ German Nutrition S. New reference values for vitamin D. *Ann Nutr Metab* 2012; 60(4): 241-246

² Pilz S et al.: Rationale and Plan for Vitamin D Food Fortification: A Review and Guidance Paper. *Front Endocrinol (Lausanne)*. 2018 Jul 17; 9: 373

³ Pilz S et al.: Low 25-hydroxyvitamin D is associated with increased mortality in female nursing home residents. *J Clin Endocrinol Metab* 2012 Apr; 97(4): E653-657

⁴ Giustina A et al.: Consensus Statement on Vitamin D Status Assessment and Supplementation: Whys, Whens, and Hows. *Endocr Rev* 2024 Apr; 27: bnae009. Online ahead of print.

⁵ Demay MB et al.: Vitamin D for the Prevention of Disease: An Endocrine Society Clinical Practice Guideline. *J Clin Endocrinol Metab* 2024 Jul 12; 109(8): 1907-1947

⁶ Kuznia S et al.: Efficacy of vitamin D3 supplementation on cancer mortality: Systematic review and individual patient data meta-analysis of randomised controlled trials. *Ageing Res Rev* 2023 Jun; 87: 101923

⁷ Pludowski P et al.: Clinical Practice in the Prevention, Diagnosis and Treatment of Vitamin

D Deficiency: A Central and Eastern European Expert Consensus Statement. Nutrients 2022 Apr 2; 14(7): 1483

⁸ *Pilz S et al.: Vitamin D testing and treatment: a narrative review of current evidence. Endocr Connect 2019 Feb 1; 8(2): R27-R43*

⁹ *Pludowski P et al.: Vitamin D Supplementation: A Review of the Evidence Arguing for a Daily Dose of 2000 International Units (50 microg) of Vitamin D for Adults in the General Population. Nutrients 2024 Jan 29; 16(3): 391*