

Kein präventiver Nutzen

Supplementierung von Vitamin D kann Diabetes nicht stoppen

Kann die Supplementierung von Vitamin D3 bei Menschen mit Prädiabetes das Fortschreiten der Erkrankung aufhalten? Das untersuchten Forscher in einer Studie, die beim Kongress der American Diabetes Association (ADA) vorgestellt wurde. Ihr Ergebnis: Das Risiko für Diabetes lässt sich mit Vitamin D nicht signifikant verringern.

— In früheren Beobachtungsstudien war ein niedriger Vitamin-D-Spiegel mit einem erhöhten Risiko für Typ-2-Diabetes assoziiert. Deshalb wollten Forscher um Dr. Anastassios Pittas vom Tufts Medical Center in Boston wissen, ob eine Vitamin-D3-Supplementierung die Wahrscheinlichkeit an Diabetes zu erkranken verringern kann. Das war jedoch nicht der Fall bei Menschen mit hohem Diabetesrisiko, die keinen Vitamin-D-Mangel hatten. Darauf weist eine neue Studie namens D2d hin (Vitamine D and Type 2 Diabetes), die bislang größte randomisierte Untersuchung zu dieser Fragestellung.

In einer Post-hoc-Analyse wurde jedoch festgestellt, dass eine Vitamin-D-Supplementierung möglicherweise einen Nutzen bei Menschen mit sehr niedrigem Vitamin-D-Spiegel haben könnte, so die Studienautoren. Die Subgruppenanalyse war bei Personen mit Werten unter 12 ng/ml positiv, bei ihnen waren die Diabetesdiagnosen unter Supplementierung um 62% reduziert. Allerdings umfasste die Subgruppe nur 103 Teilnehmer.

Kein signifikanter Unterschied bei Vitamin D und Placebo

Die Forscher untersuchten insgesamt 2.423 Amerikaner, die zwei von drei glykämischen Kriterien für Prädiabetes erfüllten. Diese erhielten

pro Tag 4.000 IE Vitamin D3 in Form einer Geltablette oder ein Placebo. Zu Beginn der Studie hatten rund 80% der Teilnehmer einen ausreichend hohen Vitamin-D-Spiegel (≥ 20 ng/ml), 4,3% hatten einen Vitamin-D-Mangel (< 12 ng/ml) und 17,4% Werte dazwischen (zwischen 12 und 19 ng/ml).

Nach 2,5 Jahren Nachbeobachtungszeit zeigte sich im Gesamtkollektiv kein signifikanter Unterschied bei der Entwicklung von Diabetes zwischen den Personen, die Vitamin D einnahmen

Lieber gesünder essen als Pillen schlucken!



und denen, die Placebos erhielten. Obwohl der Vitamin-D-Spiegel bei der Supplementierungsgruppe von 28–29 ng/ml auf 52–54 ng/ml angestiegen war, hatte das keinen signifikanten präventiven Effekt bezüglich Diabetes.

Keine Supplementierung bei normalen Vitamin-D-Spiegeln

Die Studie wurde von Dr. Anastassios Pittas beim 79. Kongress der American Diabetes Association vorgestellt und zeitgleich im New England Journal of Medicine publiziert. Im zugehörigen Begleitkommentar resümiert Dr. Deborah Wexler von der Harvard Medical School in Boston: „D2d ist eine gut gemachte Studie, die eine wichtige Hypothese zur Diabetesprävention adressiert hat. Doch der Nutzen von Vitamin D zur Diabetesprävention ist – falls vorhanden – eher bescheiden und rechtfertigt auf keinen Fall die Supplementierung einer Population mit Vitamin-D-Spiegeln im Normbereich.“

Joana Schmidt

- 79. Kongress der American Diabetes Association, 7.–11. Juni 2019, San Francisco, California
- Pittas A et al. Vitamin D Supplementation and Prevention of Type 2 Diabetes. *NEJM* 2019. doi: 10.1056/NEJMoa.1900906.
- Deborah Wexler: D2d — No Defense against Diabetes. *NEJM* 2019. doi: 10.1056/NEJMe19068