



„Abweichend von den sehr restriktiven Empfehlungen der DGKJ würde ich, auch wegen der Rolle von Vitamin D bei chronischen Entzündungen, eine offensivere Substitutionspolitik für Vitamin D im Winter und viel Bewegung draußen im Sommer empfehlen.“

Dr. Martin Claßen, Chefredakteur

Auch die Gene mischen mit

## Wie viel Vitamin D muss es sein?

— Mit fast religiösem Eifer wird in der Ärzteschaft über die Bedeutung von Vitamin D gestritten. Ein neuer Ansatz zur Klärung seines Einflusses wurde anhand genetischer Daten an einer großen Kohorte (307.601 Briten; 37–73 Jahre) versucht [Sutherland JP et al. *Ann Intern Med.* 2022;175(11):1552-9]. 35 Genvarianten beeinflussen den optimalen Vitamin-D-Spiegel. Berücksichtigt man deren Effekt, ergibt ein adjustierter Vitamin-D-Spiegel von < 50 nmol/l ein steigendes Risiko

für Krebs, kardiovaskuläre und respiratorische Todesfälle: Bei 25 nmol/l erhöht sich die Odds Ratio auf 1,25. Bei < 10 nmol/l lag das Gesamtsterblichkeitsrisiko bei 6, für respiratorisch bedingte Todesfälle bei 12,44. Abweichend von den sehr restriktiven Empfehlungen der DGKJ würde ich, auch wegen der Rolle von Vitamin D bei chronischen Entzündungen wie CED, eine offensivere Substitutionspolitik für Vitamin D im Winter und viel Bewegung draußen im Sommer empfehlen.

Gutes Mikrobiom macht gute Laune

## Therapeutischer Schokoladengenuss

— Schokolade hebt bekanntlich Laune und Wohlbefinden. Für die Mechanismen dahinter hat sich eine koreanische Forschergruppe interessiert: Junge Erwachsene bekamen dunkle Schokolade mit unterschiedlichem Kakaogehalt, im Verlauf wurden ihre Laune und ihr Darmmikrobiom untersucht [Shin JH et al. *J Nutr Biochem.* 2022;99:108854]. Die Gruppe mit 30 g Scho-



kolade mit 85 % Kakaogehalt wies die wenigsten negativen Affekte und die höchste mikrobielle Diversität im Stuhl auf (mit Vermehrung von *Blautia obeum*). Diese Ergebnisse unterstützen die Bedeutung von prebiotischen Nahrungsinhaltsstoffen, die über eine Beeinflussung des Mikrobioms weitere Gesundheitseffekte generieren. Auch geben sie den Kollegen Recht, die für schwierige Stunden immer einige Tafeln Schokolade im Schreibtisch lagern.

Bladder-Bowel-Dysfunktion

## Darm und Blase stets zusammen sehen

— Darm- und Blasenfunktionsstörungen stehen in Verbindung zueinander. Deswegen hier der Hinweis auf eine dänische Studie, in der retrospektiv an 105 Kindern (4–18 Jahre) mit einer ersten Pyelonephritis die Stuhlentleerung untersucht wurde [Axelgaard S et al. *Acta Paediatr.* 2022; online 27. November]. 47 % hatten eine Obstipation (Rom-IV-Krite-

rien). Diese korrelierte mit rezidivierenden Harnwegsinfekten, vor allem bei Mädchen. Die „Bladder bowel dysfunction“ wird in der S2k-Leitlinie „Obstipation bei Kindern“ erwähnt. Umgekehrt sollten bei Kindern mit Harnwegsinfekten ein Stuhltagebuch und ein Ultraschall des Rektums eingesetzt werden – und frühzeitig Stuhlweichmacher!

Lebensstiländerungen reichen nicht

## Adipositas bei Kindern aktiver angehen!

— Regelmäßig habe ich an dieser Stelle voller Sorge über das Thema Adipositas berichtet. Diesen Sorgen gerecht wird nun die neue Adipositas-Leitlinie der American Academy of Pediatrics [Hampi SE et al. *Pediatrics.* 2023;151:e2022060640]. Die Autoren weisen auf die gravierenden gesundheitlichen Folgen einer Adipositas hin und fordern ein ebenso konsequentes Handeln wie bei anderen chronischen Erkrankungen, etwa Asthma oder Rheuma. Neu ist vor allem, dass ab einem Alter von zwölf Jahren neben Lebensstilinterventionen (die bekanntermaßen nur einen begrenzten Effekt haben) auch Medikamente empfohlen werden. Ab dem Alter von 13 Jahren sollte in ausgesuchten Fällen auch die bariatrische Chirurgie diskutiert werden. Auch wenn viele dieser Therapien hierzulande nicht ad hoc umsetzbar sind, sollten wir unbedingt die Einstufung der Adipositas als schwere, chronische Erkrankung und nicht als Verhaltensproblem übernehmen.

