



Deutsche Gesellschaft für Nährstoffmedizin
und Prävention (DGNP) e. V.

Pilotstudie: Vitamin D unterstützt Darmflora

Vitamin D unterstützt die Zunahme einer positiven Bakterienflora und verdrängt dadurch den Anteil unerwünschter pathogener Keime. In einer Pilotstudie prüften Wissenschaftler erstmals den Einfluss von Vitamin D auf die menschliche Darmflora. Zahlreiche wissenschaftliche Veröffentlichungen hatten bereits einen positiven Effekt vermuten lassen. Bashir und Kollegen untersuchten dazu die Zusammensetzung des Mikrobioms von Magen, Duodenum, Kolon und dem Stuhl von 16 gesunden Männern und Frauen. Sie entnahmen zu Beginn und nach einem achtwöchigen Interventionszeitraum entsprechende Proben zur Analyse. Die Teilnehmer erhielten entweder ein Vitamin D-Supplement oder ein Placebo.

Ergebnisse

Die Auswertung nach acht Wochen zeigte, dass sich die Zusammensetzung des Mikrobioms in der Vitamin D-Gruppe positiv verändert hatte. Dies betraf den oberen Teil des Verdauungstraktes mit Magen und Duodenum. Der Anteil pathogener Keime war in dieser Gruppe zurückgegangen. Auch der Anteil zytotoxischer CD8(+)-T-Zellen im terminalen Ileum war signifikant gestiegen. Dieser Zelltyp ist ein wesentlicher Bestandteil des erworbenen Immunsystems.

Zusammenfassung

Vitamin D kann die Zusammensetzung der Darmflora positiv verändern und das Immunsystem stimulieren. Dies könnte ein Erklärungsansatz für viele in Studien nachgewiesene Wirkungen von Vitamin D bei gastrointestinalen Erkrankungen sein.

Hinweis zum Versorgungszustand von Vitamin D (Nationale Verzehrstudie II 2008)

In der Altersgruppe ab dem 19. LJ. erreichen über die normale Ernährung 0 % der Frauen und Männer die Zufuhr-Empfehlung; den am schlechtesten Versorgten fehlen circa 19,2 µg Vitamin D. (DGE-Empfehlung: 20 µg/Tag)

Bashir M, Prietl B, Tauschmann M, Mautner SI, Kump PK, Treiber G, Wurm P, Gorkiewicz G, Högenauer C, Pieber TR.

Effects of high doses of vitamin D3 on mucosa-associated gut microbiome vary between regions of the human gastrointestinal tract.

Eur J Nutr. 2016 Juni; 55(4): 1479-89