

Wie wir es bewerten

Insgesamt scheint eine gute Versorgung mit Vitamin D (Serum Vitamin-D-Spiegel 50 – 125 nmol/l) für Menschen mit MS besonders sinnvoll zu sein. Wahrscheinlich profitieren diejenigen, die Werte im niedrigen Bereich haben, am meisten von der Einnahme. Bei Werten unter 50 nmol/l kann zunächst durch häufigeren Aufenthalt im Freien und den Verzehr von Vitamin-D-reichen Lebensmitteln wie Fisch, Milchprodukten und Pilzen versucht werden, den Zielbereich zu erreichen. Oft ist dies, vor allem in den Wintermonaten, jedoch nicht ausreichend. Dann sollte ein Vitamin-D-Präparat eingenommen werden. Die tägliche Einnahme von 800 – 1.000 IE (20 – 25 µg) reicht meist aus, um langfristig einen Serum Vitamin-D-Spiegel von über 50 nmol/l zu erreichen und gilt als sicher in Bezug auf Nebenwirkungen.

Das können Sie jetzt tun

Machen Sie eine Bestandsaufnahme

- Lassen Sie Ihren aktuellen Vitamin-D-Spiegel bestimmen.
- Vergleichen Sie die Werte mit denen in Tabelle 1. In welchem Bereich liegt Ihr Vitamin-D-Spiegel?
- Besprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt, wie Sie langfristig sicherstellen können, dass Ihr Vitamin-D-Spiegel im günstigen Bereich liegt.

Wer zahlt?

Bei MS wird gemäß Leitlinie eine Kontrolle des Spiegels und eine Anpassung empfohlen. Aber die Krankenkassen übernehmen die Kosten oft nicht. Bitte diskutieren Sie das mit Ihrer Krankenkasse.

Nutzen Sie natürliche Vitamin-D-Quellen

Gehen Sie so häufig wie möglich für kurze Zeit in die Sonne, um auf natürlichem Wege Vitamin D zu bilden. Je nach Empfindlichkeit Ihrer Haut können weniger als 10 Minuten reichen. Bauen Sie außerdem Vitamin-D-haltige Lebensmittel wie Fisch und Milchprodukte in Ihren Speiseplan ein.



Kontakt

Dr. Karin Riemann-Lorenz

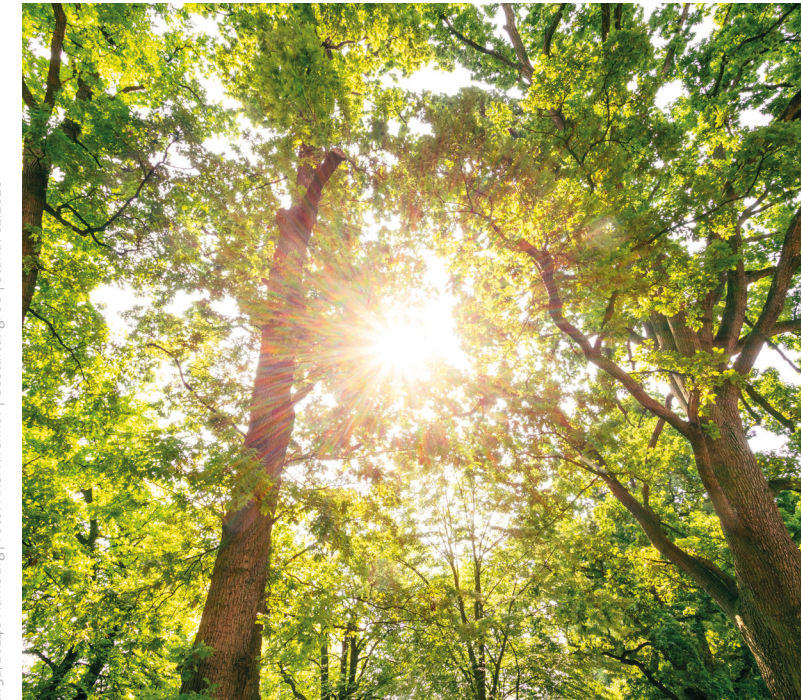
Multiple Sklerose-Tagesklinik

Institut für Neuroimmunologie und

Multiple Sklerose (INIMS)

E-Mail: nutrims@uke.de

Gebäude W34 | Martinistraße 52 | 20246 Hamburg



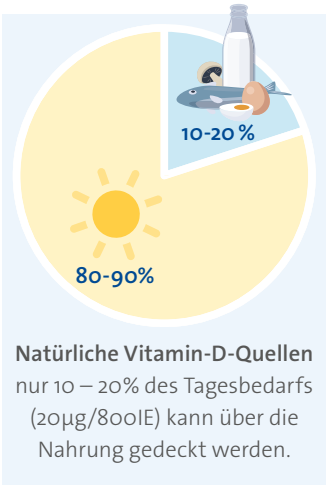
Das Wichtigste in Kürze

Vitamin D und MS

Vitamin D – das ist besonders

Vitamin D nimmt unter den Vitaminen eine Sonderstellung ein. Denn der Körper ist in der Lage, Vitamin D selbst herzustellen. Durch Sonneneinstrahlung (UVB) wird in der Haut eine Vorstufe des aktiven Vitamin D gebildet. Diese kann in vielen Organen aber auch in Immunzellen in die aktive Form des Vitamins überführt werden.

Den Großteil des Vitamin-D-Bedarfs deckt der Körper über diesen Weg. Über die Nahrung wird nur ein kleiner Teil des täglichen Vitamin-D-Bedarfs gedeckt. Besonders reich an Vitamin D sind fette Fische wie z. B. Lachs, Hering und Makrele. Aber auch Käse, Eier und Pilze enthalten es in geringeren Mengen.



So wirkt Vitamin D

Schon seit mehr als 100 Jahren ist bekannt, dass Vitamin D eine wichtige Rolle für die Knochengesundheit spielt. Bei einem Mangel tritt im Kindesalter die sogenannte Rachitis auf. Im Erwachsenenalter steigt das Risiko für Osteoporose. Inzwischen weiß man, dass Vitamin D noch weitere wichtige Regulations-Funktionen im Immunsystem, im Herz-Kreislauf-System und im Nervensystem hat. Neben der Vermeidung eines echten Mangels wird deshalb eine möglichst optimale Vitamin-D-Versorgung angestrebt. Ein Vitamin-D-Spiegel im Blutserum von 50 – 125 nmol/l – gemessen als 25(OH)-Vitamin-D – wird heute als Zielbereich für eine gute Versorgung mit Vitamin D für Erwachsene angesehen.

Die Rolle von Vitamin D bei MS

Vitamin D kann die Autoimmunität begrenzen und übt durch die Beeinflussung des Immunsystems auch Schutzeffekte im Gehirn aus. Eine unzureichende Versorgung mit Vitamin D kann zu Entzündung und Degeneration im Gehirn beitragen. Zusätzlich gibt es schon lange Beobachtungen, dass in Ländern, die näher am Äquator liegen, MS weniger häufig auftritt. Daraus entstand die Idee, dass die Höhe des Vitamin-D-Spiegels im Blut einen Einfluss auf das Risiko, die Krankheitsaktivität und den Verlauf der MS haben könnte.

Studienergebnisse

Beobachtungsstudien zeigen, dass Menschen mit MS, die zu Beginn der Erkrankung gut mit Vitamin D versorgt waren (≥ 50 nmol/l), im Mittel weniger Herde im MRT und weniger Schübe hatten.

Aufgrund dieser Beobachtungen wurden randomisiert-kontrollierte Studien durchgeführt. Patient:innen, die Vitamin D einnahmen, wurden mit solchen verglichen, die Placebo erhielten. Dabei wurden sowohl die Effekte niedriger Vitamin-D-Dosen als auch hoher Dosen untersucht.

Eine Zusammenfassung der Ergebnisse zeigte keinen Einfluss einer Vitamin-D-Einnahme auf die Schubrate oder den Krankheitsverlauf. Allerdings war das Risiko für neue Herde im MRT verringert. Eine neuere Studie aus dem Jahr 2025 legt nahe, dass besonders Personen mit einem echten Vitamin-D-Mangel (< 30 nmol/l) profitieren könnten.

Soviel Vitamin D braucht der Körper

Der tägliche Bedarf des Körpers an Vitamin D liegt bei 800 Internationalen Einheiten (entsprechend 20 µg). Diese Menge muss in der Haut gebildet und mit der Nahrung aufgenommen werden. Bei fehlender Sonneneinstrahlung geschieht dies häufig nicht ausreichend. Dann sinkt der Vitamin-D-Spiegel im Serum bei vielen Menschen unter die wünschenswerte Höhe. Die folgende Tabelle zeigt Ihnen eine Bewertung gemessener Vitamin-D-Spiegel im Serum in unterschiedlichen Maßeinheiten.

Vitamin-D-Serumspiegel	nmol/l	µg/l o. ng/ml
Mangel	< 30	< 12
Suboptimale Versorgung	$30 - < 50$	$12 - < 20$
Zielbereich	$50 - 125$	$20 - 50$
Sehr hohe Werte	> 125	> 50

Tabelle 1: Bewertung gemessener Vitamin-D-Serumspiegel

Doch nicht nur eine zu niedrige, sondern auch eine zu hohe Zufuhr von Vitamin D birgt gesundheitliche Risiken. Durch zu hoch dosierte Vitamin-D-Präparate kann der Vitamin-D-Spiegel höher als erwünscht steigen und sogar akute Vergiftungen auslösen. Deshalb empfiehlt das Bundesinstitut für Risikobewertung, nicht mehr als 2.000 – 4.000 Internationale Einheiten (IE) Vitamin D pro Tag zusätzlich über Präparate (Tropfen, Kapseln) aufzunehmen.

Vitamin D	µg/Tag	IE/Tag
Tagesbedarf (aus allen Quellen)	20 – 25	800 – 1000
Höchstmenge für zusätzliche Einnahme (Upper Level)	50 – 100	2000 – 4000

Tabelle 2: Vitamin-D-Bedarf und Höchstmenge für Supplemente