

## **Niedrige Entzündungsmarker bei ausreichender Vitamin-D-Versorgung**

**Hat das Sonnenvitamin entzündungshemmende Effekte? Diese Frage beantwortet eine aktuelle Studie positiv, denn: mit einer Vitamin-D-Zufuhr werden im Blut Entzündungsmarker gesenkt.<sup>1</sup>**

Nach aktueller Studienlage geht die Vitamin-D-Zufuhr mit einer verringerten Krebssterblichkeit einher. Die SonnenNews im Juni berichteten von einer 12-prozentigen, signifikanten Verringerung der Krebssterblichkeit, die durch Vitamin D erreicht werden kann.<sup>2</sup>

Entzündungen spielen bei der Entstehung und dem Wachstum von Tumoren eine Schlüsselrolle. Vitamin D hat potenziell tumorunterdrückende Wirkungen, da es die Entzündungsprozesse beeinflusst. Eine aktuelle Metaanalyse (= Übersichtsarbeit, die qualitativ hochwertige Studien zusammenfasst und die Ergebnisse hochrechnet) hat acht randomisierte, kontrollierte Studien mit höchstmöglicher Studienqualität analysiert. Die insgesamt 592 untersuchten Studienteilnehmer mit Krebs oder Vorstufen erhielten per Zufall eine Vitamin-D-Supplementation oder ein Placebo (= wirkstofflose Kapsel/Tablette).

Die Forscher fanden bei **Studienteilnehmern mit Vitamin D signifikant niedrigere Serumspiegel des entzündungsfördernden Botenstoffes Tumornekrosefaktor alpha (TND alpha)**. Dieser Botenstoff ist ein Signalstoff des Immunsystems und ist an nahezu allen Entzündungsprozessen im Körper beteiligt. Die Serumspiegel zweier weiterer Botenstoffe, Interleukin-6 und C-reaktives Protein, waren bei Teilnehmern mit Vitamin-D-Zufuhr ebenfalls niedriger:

Interleukin-6 ist eine Signalsubstanz des Immunsystems und ein wichtiger Vermittler innerhalb der Immunreaktion in Bezug auf Entzündungsprozesse. Das C-reaktive Protein wird in der Leber gebildet und gilt als wichtiger Entzündungsparameter. Die Ergebnisse zeigten aufgrund der geringen Anzahl an Studienteilnehmern allerdings keine statistische Signifikanz.

**Die Studie kommt zu folgendem Ergebnis: Patienten mit Krebs oder Krebsvorstufen können von Vitamin D durch die Unterdrückung der tumorfördernden Entzündungsreaktion profitieren.**



Eine individuell angemessene, kontrollierte und sichere Sonnenexposition kann für einen gesunden Vitamin-D-Spiegel einen zentralen Beitrag leisten. Wir wünschen Ihnen, dass Sie gesund sind und bleiben und freuen uns, dass Sie hier bei uns Ihren Vitamin-D-Haushalt auffüllen.

Genießen Sie Ihre Zeit bei uns und starten Sie gut in den Herbst!

1 Gwenzi T *et al.* (2023) Effects of vitamin D supplementation on inflammatory response in patients with cancer and precancerous lesion: Systematic review and meta-analysis of randomized trials. In: *Clinical Nutrition*, Vol 42(7):1142-1150. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2023.05.009> (31.08.2023)

2 Kuznia Z. *et al.* (2023). Efficacy of vitamin D3 supplementation on cancer mortality: Systematic review and individual patient data meta-analysis of randomised controlled trials. In: *Ageing Res Rev.* 2023, DOI: 10.1016/j.arr.2023.10192