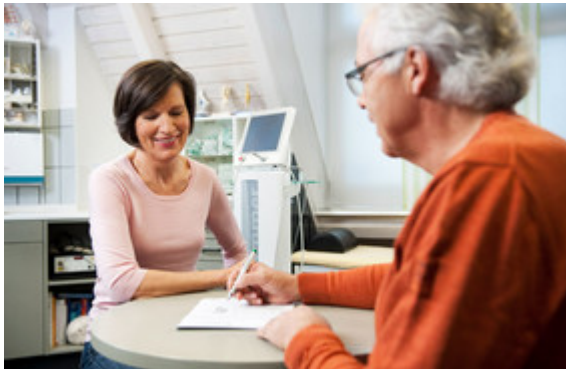


### Vitamin D verbessert Lebensqualität bei Arthrose



Die langzeitige Einnahme von Vitamin D verbessert die Lebensqualität bei einer Arthrosekrankheit. Bereits bekannt ist, dass Menschen mit einer Arthrose geringere Vitamin D-Spiegel haben als gesunde. Eine aktuelle Interventionsstudie prüfte nun den therapeutischen Nutzen einer langfristigen Vitamin D-Gabe. 175 Patienten mit einer Gonarthrose und niedrigen Vitamin D-Spiegeln von unter 30 ng/ml erhielten über einen Zeitraum von 6 Monaten wöchentlich eine hohe Vitamin D-Gabe. Die Wissenschaftler prüften, ob sich die Lebensqualität, gemessen anhand eines Fragebogens zur Lebensqualität (SF-12), der Schmerz (VAS) und die körperliche Leistungsfähigkeit durch die Vitamin D-Einnahme veränderte.

#### **Ergebnisse:**

Nach sechsmonatiger Vitamin D-Einnahme erhöhte sich der durchschnittliche Vitamin D-Spiegel von 20,73 ng/ml auf 32,14 ng/ml. Im Vergleich zum Beginn der Studie hatten die Schmerzen signifikant abgenommen. Gleichzeitig verbesserten sich die Greifkraft, die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit und auch die Lebensqualität.

#### **Zusammenfassung:**

Eine langfristige Vitamin D-Einnahme verbessert den Vitamin-Status, die Greifkraft sowie die körperliche Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität bei Arthrose.

#### **Hinweis zum Versorgungszustand von Vitamin D (Nationale Verzehrsstudie II 2008):**

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

**Ihren individuellen Mikronährstoff-/Vitalstoff-Bedarf können Sie bei uns in der Praxis überprüfen lassen: Machen Sie den Vitalstoff-Check und decken Ihren individuellen Mehrbedarf auf!**

---

Mehr Infos zur Studie:

Manoy P, Yuktanandana P, Tanavalee A, Anomasiri W, Ngarmukos S, Tanpowpong T, Honsawek S. Vitamin D Supplementation Improves Quality of Life and Physical Performance in Osteoarthritis Patients. *Nutrients*. 7/2017