

Aktuelle Nachrichten

Neue Studie zu Omega-3-Fettsäuren 20.12.2018

Omega-3-Fettsäuren schützen vor Herzinfarkt und Schlaganfall bei Menschen, die wegen zu hoher Fettwerte (Triglyceride) mit Fettsenkern behandelt...

[Weiterlesen](#)

Patienteninformation - ZDG Ratgeber Natürliches Antibiotikum - Selbst hergestellt 20.12.2018 | Patienten-Information

Selbstverständlich ist es am besten, wenn man gar keine Antibiotika benötigt. Doch wenn der Körper eine Unterstützung dieser Art braucht, können...

[Weiterlesen](#)

Patienten-Information

Patienten-Information - Vitamin D3, VDR, VDR-Mangel, VDR-Blockade 20.12.2018 | Patienten-Information

Viele chronische Krankheiten sind eigentlich VDR-Mangel-Syndrome durch chronisch persistierende Infektionen:

- Systemischer Lupus Erythematodes

...

[Weiterlesen](#)

Patienten-Information

Langzeitige Vitamin D-Supplementation kann Blutdruck senken

In vielen Studien beobachten Wissenschaftler regelmäßig einen Zusammenhang zwischen zu geringen **Vitamin D**-Spiegeln und gesundheitlich ungünstig hohen Blutdruckwerten der Versuchsteilnehmer. Lauren Abderhalden und ihr Team aus Wissenschaftlern der Züricher Universitätsklinik und Wissenschaftlern der Harvard School of Public Health untersuchten, ob durch eine Vitamin D-Gabe der Blutdruck gesenkt werden kann.

Die Daten der Studie entstammten der Züricher Multiple Endpoint Vitamin D Studie zu Kniearthrosen. Es handelte sich um eine experimentelle Studie, bei der ausgewählte Patienten, die sich einer Knieoperation unterzogen, für 24 Monate entweder 20 µg oder 50 µg Vitamin D (800 oder 2.000 Internationale Einheiten = IE) erhielten. Die 273 Teilnehmer waren alle älter als 60 Jahre.

Die Einnahme von Vitamin D senkte den Blutdruck in beiden Gruppen. Es konnte festgestellt werden, dass der systolische Blutdruck nach zwei Jahren der Vitamin D-Einnahme im Durchschnitt um fast 4 mmHg abgenommen hatte. Zudem konnte beobachtet werden, dass eine höhere Vitamin D-Einnahme tägliche Blutdruckschwankungen stärker reduzierte.

Die Studie von Lauren Abderhalden und Kollegen bestätigt die Beobachtungen aus Studien, dass eine Vitamin D-Einnahme bei älteren Menschen den Blutdruck positiv beeinflussen kann.

Abderhalden LA, Meyer S, Dawson-Hughes B, et al.

Effect of daily 2000 IU versus 800 IU vitamin D on blood pressure among adults age 60 years and older: a randomized clinical trial

Am J Clin Nutr. 6/2020
Zurück zur Übersicht