

Abo [Ergänzungsmittel gegen Covid-19](#)

Corona-Geheimwaffe Vitamin D?

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, eine erhöhte Dosis Vitamin D als Vorsorge gegen eine Covid-Erkrankung einzunehmen. Was dafür spricht und was dagegen.

Andreas Frei
Publiziert: 24.10.2020, 08:40

98 Kommentare



Ein Expertengremium empfiehlt «nachdrücklich» die Nahrungsergänzung mit bis zu 50 Mikrogramm Vitamin D täglich.
Foto:

Wissenschaftler der Universitäten Lausanne, Zürich und der ETH Zürich haben zusammen mit der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) ein Positionspapier zur Corona-Pandemie erstellt, das aufhorchen lässt: Das Expertengremium empfiehlt «nachdrücklich» eine Nahrungsergänzung «mit Vitamin D, Vitamin C, Omega-3-Fettsäuren sowie Selen und Zink für die Bevölkerung, die die Schweizer Ernährungsempfehlungen nicht einhält, insbesondere für Personen ab 65 Jahren».

Vitamin D wird im Papier noch separat in Bezug auf Covid-19-Erkrankungen erwähnt: «Aktuelle Untersuchungen belegen, dass bei Patientinnen und Patienten mit einem schweren Krankheitsverlauf und erhöhter Sterblichkeit ein niedriger Vitamin-D-Blutspiegel festgestellt wurde.» Vitamin D habe ferner eine wichtige Funktion in der Risikoreduktion von Infektionen der Atemwege, und in den Wintermonaten mit weniger Sonnenexposition sei das Risiko eines Vitamin-D-Mangels erhöht.

Schweizerinnen und Schweizer essen gemäss der SGE zu viel Süssigkeiten, salzige Snacks, Fleisch und tierische Fette, dafür zu wenig Früchte, Gemüse und Milchprodukte. Dabei wäre «die optimale Versorgung von Nährstoffen zentral für ein widerstandsfähiges Immunsystem», wie es im Papier heisst. Auch zur Minderung des Infektionsrisikos sowie der Schwere und der Dauer der Erkrankung würde die korrekte Ernährung beitragen.

SGE empfiehlt täglichen Vitamin-Cocktail

Wenn eine ausgewogene Ernährung nicht eingehalten werde, seien deshalb Ergänzungsmittel als zusätzliche Massnahmen zu empfehlen. Dabei sollen gemäss Wissenschaftlern und SGE für zusätzliche Präparate folgende Mengen nicht überschritten werden:

- **Vitamin D:** Maximal 2000 IU (50 µg) pro Person und Tag senkt nachweislich das Risiko für Atemwegsinfektionen.

- **Vitamin C:** Maximal 200 mg pro Person und Tag. Vitamin C spielt eine Schlüsselrolle bei der Immunabwehr; ein Mangel erhöht die Anfälligkeit für Infektionen, wie Lungenentzündung.

- **Omega-3-Fettsäuren:** 500 mg DHA und EPA pro Person und Tag, um Entzündungsrisiken zu reduzieren.

- **Selen:** 50-100 µg pro Person und Tag.

- **Zink:** 10 mg pro Person und Tag.

Die SGE geht damit deutlich über die bisherige Empfehlung des Bundesamts für Gesundheit hinaus, welches eine Vitamin-D-Supplementierung von 600 IU (International Units) für Erwachsene und 800 IU ab 60 Jahren vorschlägt, also 15 bis 20 Mikrogramm täglich.

«Sonnen»-Vitamin D

▼ Infos einblenden

Das Positionspapier verweist für den wissenschaftlichen Nachweis auf verschiedene Studien, wobei vor allem der Nutzen von Vitamin D mehrfach untersucht wurde.

Eine Untersuchung in zehn EU-Staaten ² deutet beispielsweise auf eine «starke Korrelation zwischen der Häufigkeit von schwerem Vitamin-D-Mangel und der Sterblichkeitsrate an Covid-19» hin. In Grossbritannien und Belgien fanden die Autoren bei einem hohen Anteil der Bevölkerung einen Vitamin-D-Mangel, wobei in diesen Ländern auch die meisten Covid-19-Toten zu beklagen sind. Die wenigsten Toten innerhalb der zehn Staaten gab es in Dänemark, Finnland und Norwegen, wo es auch praktisch keinen Vitamin-D-Mangel gibt.

Ob dies aber wirklich ursächlich für die niedrigere Sterblichkeit ist, kann nicht beantwortet werden.

Studien stützen Vitamin-Empfehlung

In einer klinischen Studie in Spanien ¹ wurde 50 Patienten Vitamin D in Form von Calcifediol gegeben. Nur eine Person musste daraufhin auf die Intensivstation verlegt werden. Die Kontrollgruppe mit 26 Patienten erhielt kein Vitamin D, hier benötigten 13 eine Behandlung auf der Intensivstation. Die Autoren schreiben allerdings, dass es weitere, grösser angelegte Forschungen benötige, um ihre Ergebnisse zu bestätigen.

Eine andere Studie ² stellt die These auf, dass Vitamin-D-Zusatz das Risiko von Grippe- oder Covid-19-Todesfällen senken könnte. Die Autoren raten zu einer kurzfristigen Einnahme von bis zu 10'000 IU Vitamin D täglich, der fünffachen Menge, welche die Schweizer Experten als Maximum raten. Eine so hohe Menge zusätzliches Vitamin D kann mit der Zeit zu schweren Nierenschäden führen.



Die beste natürliche Vitamin-D-Quelle ist Fisch, beispielsweise Lachs oder Forelle.

Foto: Keystone

Das Deutsche Krebsforschungszentrum verweist auf eine über 15 Jahre im Saarland durchgeführte Untersuchung ³, die ergab, dass 41 Prozent der Todesfälle durch Atemwegserkrankungen auf eine unzureichende Vitamin-D-Versorgung zurückgeführt werden konnten. Vitamin D wirke auch entzündungshemmend, und es sei deshalb plausibel, dass die Zugabe bei Covid-19-Erkrankungen, aber auch bei Grippewellen helfen sollte. Die Autoren empfehlen Personen mit einem Mangel deshalb die tägliche Einnahme von 1500 bis 2000 IU Vitamin D.

Korrelation oder Kausalität?

Die Studien, die teilweise erst als Preprint, also noch ohne Überprüfung von wissenschaftlichen Kollegen, vorliegen, können den tatsächlichen Effekt von Vitamin D allerdings nicht beweisen. In manchen Fällen lösen die Methoden oder Ergebnisse heftige Diskussionen aus, wie eine veröffentlichte iranische Studie [\[1\]](#), welche nachträglich mit Hinweisen ergänzt wurde. Es stellten sich mehrere Mängel heraus, und es wurden bei einem Autor gar Interessenkonflikte festgestellt.

Die günstigeren Verläufe im Zusammenhang mit Vitamin D könnten meist auch andere Erklärungen haben; viele Kritiker sagen, dass es sich nur um Zufälle handle, da Ältere und Menschen mit Vorerkrankungen, die nun besonders gefährdet sind, ohnehin eher einen tieferen Vitamin-D-Spiegel aufweisen. So finde man schnell Zusammenhänge, die aber nur zufällige Übereinstimmungen seien.

Auch die Autoren der Studien weisen in der Resultatediskussion jeweils darauf hin, dass weitere Forschung nötig ist, um die Wirkung von Vitamin D wirklich zu beweisen.

Auf der anderen Seite gibt es Studien, die gar keinen Nutzen von Vitamin-D-Zusätzen bei Grippewellen feststellten, und auch eine aktuelle Preprint-Analyse, welche keinen positiven Effekt bei einer Covid-19-Erkrankung fand. In dieser nicht experimentellen Untersuchung [\[2\]](#) wurden gar negative Auswirkungen vermutet.

0 \$ (+!\$ #'/ \$ \$) #(

So weist in der Wissenschaft zwar viel auf einen positiven Effekt von Vitamin D in Bezug auf Covid-19 und zumindest das Immunsystem hin. Gesundheitsbehörden sind aber meist noch vorsichtig mit ihren Empfehlungen.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO schreibt in ihren Covid-Empfehlungen etwa, dass Vitamin D und C sowie Zink zwar für ein gut funktionierendes Immunsystem von entscheidender Bedeutung seien. Derzeit gebe es aber «keine Leitlinien zur Verwendung von Mikronährstoffpräparaten zur Behandlung von Covid-19». Auch in den USA, wo der Vitaminmangel bei besonders von Covid-19 betroffenen Minderheiten erwiesen ist, gibt es keine entsprechende Empfehlung der nationalen Behörden bezüglich Coronavirus. Die Einnahme von 600 bis 800 IU Vitamin D wird allerdings im Winter der gesamten US-Bevölkerung nahegelegt.



Dr. Anthony Fauci, Direktor des US-Instituts für Infektionskrankheiten, empfiehlt eine Vitamin-D-Supplementierung, um die Infektionsanfälligkeit zu reduzieren.

Foto: Graeme Jennings (Keystone/AP)

Das deutsche Robert-Koch-Institut weist zwar auf die diversen Studienergebnisse hin und schreibt in den Ende September veröffentlichten «Erkenntnissen zur Pandemie», dass die Zusätze helfen würden, das Immunsystem zu stärken, verzichtet aber auf eine Empfehlung.

Ein prominenter Befürworter einer präventiven Vitamin-Einnahme ist der oberste Virologe der USA, Anthony Fauci. Er sagte in einem Interview: «Wenn Sie einen Mangel an Vitamin D haben, hat das einen Einfluss auf Ihre Infektionsanfälligkeit. Ich würde die Einnahme von Vitamin-D-Präparaten empfehlen, und ich nehme diese auch selbst.»

