

Asthmatiker brauchen Vitamin-D

Eine Nahrungsergänzung mit Vitamin-D könnte selbst solchen Asthmapatienten helfen, die nicht auf die Behandlung mit starken Medikamenten wie Cortison ansprechen. Zu diesem Ergebnis kam eine wissenschaftliche Studie aus Israel an 21.000 Asthmatikern. Je niedriger der Vitamin-D-Spiegel der Testpersonen, desto höher war ihr Risiko für einen Asthmaanfall oder andere Komplikationen. Umgekehrt könnte eine Vitamin-D-haltige Nahrungsergänzung Asthmasymptome lindern und Asthma-Anfällen vorbeugen.

Zahl der Asthmafälle steigt rasant

Asthma ist eine chronische Lungenerkrankung, die sich in Form von entzündeten und verengten Atemwegen zeigt.

Die Einnahme starker Medikamente wie Cortison kann in einigen Fällen zwar eine Linderung verschaffen und die Lebensqualität der Betroffenen erhöhen. Diese Medikamente können aber starke Nebenwirkungen haben und helfen längst nicht allen Betroffenen.

Aus schulmedizinischer Sicht ist eine Heilung von Asthma aktuell nicht möglich, obwohl die Krankheit als gut erforscht gilt. So ist beispielsweise bekannt, dass eine Asthmaerkrankung mit dem Zustand des Darms und damit mit dem Immunsystem sowie mit der Ernährung in engem Zusammenhang steht.

Vitamin-D beugt Asthmasymptomen vor

Auch wenn Vitamin-C als der Booster für das Immunsystem schlechthin gilt, wenden Wissenschaftler sich in letzter Zeit immer häufiger dem Vitamin-D zu. Sein enormer Einfluss auf das Immunsystem rückte Vitamin-D auch in den Fokus eines israelischen Forscherteams.

Dr. Ronit Confino-Cohen und ihre Kollegen von der Tel Aviv University wollten herausfinden, ob der Vitamin-D-Spiegel im Körper mit einer Asthmaerkrankung zu tun haben könnte.

Zu diesem Zweck werteten sie die Daten von 21.000 israelischen Asthmatikern aus. Es handelte sich um eine erstmalige Asthma/Vitamin-D-Studie mit Teilnehmern im jungen Erwachsenenalter.

Dies ermöglichte den Forschern besonders präzise Untersuchungsergebnisse. Ältere Teilnehmer leiden nämlich häufig noch an anderen Erkrankungen, die die Studienergebnisse verfälschen können.

So kam es in der Vergangenheit zu widersprüchlichen Forschungsergebnissen, was den Einfluss von Vitamin-D auf Asthmasymptome betraf.

Niedriger Vitamin-D-Spiegel verschlimmert Asthma

Bei der Analyse der Patientendaten verließen sich Dr. Confino-Cohen nur auf unwiderlegbare Fakten.

Sie untersuchten einen möglichen Zusammenhang zwischen dem Vitamin-D-Spiegel der Asthmatiker und dem Schweregrad der Asthmaerkrankung.

Wer von den Teilnehmern mindestens fünfmal ein Notfallspray oder Tabletten mit Cortison verschrieben bekommen hatte oder mindestens viermal im vergangenen Jahr wegen des Asthmas beim Arzt gewesen war, wurde als Patient mit unkontrollierbaren Asthmasymptomen eingestuft.

Das Risiko für ein derart unkontrolliertes Asthma stieg der Studie zufolge mit sinkendem Vitamin-D-Spiegel enorm.

Außerdem ermittelten die israelischen Wissenschaftler, dass Asthmatiker mit einem niedrigen Vitamin-D-Spiegel in der Regel mindestens eine besonders schwere Asthmaepisode in der jüngsten Vergangenheit hinter sich hatten.

Vitamin-D gegen Asthma

Die Ergebnisse von Dr. Confino-Cohen und ihren Kollegen zeigen, dass ein hoher Vitamin-D-Spiegel zur erheblichen Besserung einer Asthmaerkrankung beitragen könnte.

Die Forscher raten Asthmapatienten, ihren Vitamin-D-Status beim Arzt überprüfen zu lassen. Bei einem Vitamin-D-Mangel könnte eine Nahrungsergänzung mit Vitamin-D Abhilfe schaffen.

Warum Mitteleuropäer zumindest außerhalb des Sommers auf eine Nahrungsergänzung mit Vitamin-D angewiesen sind, lesen Sie hier: [Vitamin D ist lebensnotwendig](#)

Die richtige Ernährung bei Asthma

Auch über eine Ernährungsumstellung können Asthmatiker eine erhebliche Verbesserung ihrer Krankheitssymptome erzielen.

Neben der Vermeidung von potentiellen Allergenen wie etwa Milch oder Gluten können Lebensmittel, die die Darmflora pflegen und das Immunsystem stärken, Asthmatikern Linderung verschaffen.

Quelle:

Dr. Ronit Confino-Cohen et al., "Vitamin D, asthma prevalence and asthma exacerbations: a large adult population-based study", Allergy, Oktober 2014, ("Vitamin-D, Asthmahäufigkeit und Asthmaschübe: eine umfangreiche Studie an Erwachsenen")