

Vitamin D2 bei Psoriasis könnte Hautbild verbessern

Datum: 26.08.2020

Original Titel:

The Clinical Effect of Oral Vitamin D2 Supplementation on Psoriasis: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Study

DGP - Vitamin D liegt als Vitamin D3 oder D2 vor. Die Studie zeigte, dass Vitamin D2 das Hautbild bei Psoriasis (den [PASI](#)) verbessern konnte. Die empfohlene Menge Vitamin D beträgt in Deutschland jedoch nur 800 IU am Tag. Die in der Studie eingesetzte Menge liegt deutlich darüber.

Vitamin D ist ein wichtiges Vitamin für den menschlichen Körper. Immer wieder wird es im Zusammenhang mit Autoimmunerkrankungen wie der Psoriasis untersucht. Eine Studie aus Thailand beschäftigte sich mit Vitamin-D-Mangel und dem Effekt von Nahrungsergänzungsmitteln bei Psoriasis.

Vitamin D liegt in unterschiedlichen Formen vor

Vitamin D wird hauptsächlich von der Haut aus Sonnenlicht hergestellt. Aber auch in einigen Lebensmitteln findet sich Vitamin D: Vitamin D3 vor allem in tierischen, Vitamin D2 in pflanzlichen Lebensmitteln. Vitamin D3 kann vom Körper vermutlich besser verwertet werden und ist auch die Form, die der Körper aus Sonnenlicht herstellt.

Patienten erhielten 6 Monate lang Vitamin D2

Die Studie umschloss 45 Patienten mit Psoriasis. 23 der Patienten erhielten 60 000 Internationale Einheiten (IU) Vitamin D2 alle 2 Wochen für 6 Monate. Die übrigen 22 Patienten erhielten ein [Placebo](#). Nach 3 und 6 Monaten wurden verschiedene Blutwerte und Nebenwirkungen bestimmt. Außerdem wurde der [PASI](#), der das Hautbild der Patienten bewertet, bestimmt.

Vitamin D beeinflusste den PASI

Zu Beginn betrug der durchschnittliche PASI 4,45, was einer eher leichten Erkrankung entspricht. Etwa ein Viertel der Patienten litt unter einem Vitamin-D-Mangel. Bei einer Konzentration von weniger als 20 ng/ml im Blut spricht man in Deutschland von einem Mangel. Nach 3 Monaten war die Vitamin-D-Konzentration in der Gruppe, die Vitamin-D-[Nahrungsergänzungsmittel](#) einnahm, höher. Auch verbesserte sich der PASI in der Gruppe mit Vitamin D deutlich im Gegensatz zur [Kontrollgruppe](#). Dabei zeigte sich ein Zusammenhang zwischen einer höheren Konzentration an Vitamin D und einem niedrigeren PASI nach 6 Monaten. Es traten keine größeren Nebenwirkungen auf.

Vitamin-D-Einnahme nur unter ärztlicher Kontrolle

Die Studie zeigte, dass Vitamin D2 das Hautbild bei Psoriasis (den PASI) verbessern konnte. Die

empfohlene Menge Vitamin D beträgt in Deutschland jedoch nur 800 IU am Tag. Die in der Studie eingesetzte Menge liegt deutlich darüber. Eine Überdosierung mit Vitamin D kann zu Nebenwirkungen führen. Eine dauerhafte Einnahme von Vitamin D sollte daher nur unter ärztlicher Kontrolle erfolgen.

Referenzen:

Disphanurat W, Viarasilpa W, Chakkavittumrong P, Pongcharoen P. The Clinical Effect of Oral Vitamin D2 Supplementation on Psoriasis: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Study. *Dermatol Res Pract.* 2019;2019:1-9. doi:10.1155/2019/5237642



MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“