

Herzliche Weihnachtszeit dank Vitamin D

Das Risiko eines Herzinfarkts halbiert sich bei Erwachsenen mit Herzerkrankungen bei Einnahme individueller Vitamin-D-Dosen. Zu diesem Ergebnis kommt eine randomisierte klinische Studie (TARGET-D), deren Zwischenergebnisse auf dem Kongress der Amerikanischen Herzgesellschaft vorgestellt wurde.¹

Erwachsene mit Herzerkrankungen, die bereits einen Herzinfarkt hatten und auf den individuellen Blutspiegel abgestimmte Vitamin-D-Dosen einnahmen, reduzierten ihr Risiko für einen weiteren Herzinfarkt um mehr als die Hälfte im Vergleich zu denen, deren Vitamin-D-Blutspiegel nicht optimiert wurde.

Die wichtigsten Kernergebnisse:

- Personen, die fast vier Jahre lang eine **individuell angepasste Dosis Vitamin D** erhielten, die auf einen für die Herzgesundheit als optimal geltenden Blutspiegel (>40-80 ng/ml) abgestimmt war, hatten **ein um mehr als die Hälfte (52 %) geringeres Risiko für einen Herzinfarkt** als Teilnehmer, deren Vitamin-D-Spiegel nicht kontrolliert wurde.
- Mehr als 85 % der Teilnehmer hatten bei Studienbeginn einen Vitamin-D-Spiegel unter 40 ng/ml.
- Fast 52 % der Teilnehmer in der Behandlungsgruppe benötigten täglich mehr als 5.000 IE Vitamin D, um den Zielwert von über 40 ng/ml im Blut zu erreichen. Diese Dosis ist mehr als sechsmal so hoch wie die von der FDA² empfohlene Tagesdosis von 800 IE.

An der Studie nahmen 630 Erwachsene mit akutem Koronarsyndrom teil, die von 04/2017 bis 05/2023 im Intermountain Medical Center in Utah behandelt wurden bei durchschnittlicher Nachbeobachtungszeit von 4,2 Jahren. Die Teilnehmer waren im Durchschnitt 63 Jahre alt, 78 % waren Männer und 48 % hatten zuvor

einen Herzinfarkt erlitten. Nach dem Zufallsprinzip gab es zwei Gruppen: Die Behandlungsgruppe erhielt eine gezielte Vitamin-D-Supplementierung, um einen optimalen Spiegel (>40-80 ng/ml) zu erreichen. Die Standardversorgungsgruppe erhielt keine Überwachung des Vitamin-D-Spiegels.

Frühere Studien hatten bereits gezeigt, dass ein niedriger Vitamin-D-Spiegel mit einer schlechteren Herzgesundheit in Verbindung steht (in vergangenen SonnenNews haben wir bereits berichtet). Die Studie TARGET-D untersuchte, ob ein optimaler Vitamin-D-Spiegel zukünftige Herzinfarkte, Schlaganfälle oder Krankenhausaufenthalte aufgrund von Herzinsuffizienz oder Todesfälle verhindern könne. Ein signifikantes Ergebnis wurde jedoch nur für die Vermeidung der Herzinfarkte festgestellt.

Es sind weitere klinische Studien erforderlich, um festzustellen, ob eine gezielte Behandlung mit Vitamin D auch dazu beitragen kann, Herzerkrankungen schon vor einem ersten Herzereignis zu verhindern.



Wir wünschen Ihnen von Herzen eine gesunde und glückliche Weihnachtszeit! Für Ihr Vertrauen in diesem Jahr bedanken wir uns bei Ihnen!

¹ American Heart Association (2025). <https://newsroom.heart.org/news/heart-attack-risk-halved-in-adults-with-heart-disease-taking-tailored-vitamin-d-doses> (26.11.2025)

² FDA (Food and Drug Administration): Arznei- und Lebensmittelbehörde der USA, die dem US-Gesundheitsministerium unterstellt ist. Überwacht und genehmigt u.a. Arzneimittel, Medizinprodukte, Impfstoffe und Lebensmittel.

Bildquelle: Freepik (2025) Heart-shaped hands on a sunset. <https://is.gd/D6HAFK> (26.11.2025)