

INHALT

NEUROLOGIE

- Omega-3-Fettsäuren helfen dem Gehirn
- Schwindeltherapie mit Homöopathie und Evidenz
- Allerköner Aspirin? Nicht bei Kognitionsfragen!
- Präventive Maßnahmen bei Alzheimer

STOFFWECHSEL

- Adipöse Frauen: mehr als nur ein Schönheitsfehler
- CB₁-Rezeptorantagonist wirkt vielfältig
- INTERVIEW:** Wie funktioniert bariatrische Chirurgie?
- Band, Bypass & Co.: Chirurgie heilt Diabetes
- Medikamentenvergleich: Drei Anorektika in Studien
- Offlabel... aber wirksam:
- Antidiabetische First-line-Kombination
- „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7“

SUCHT

- Raucherentwöhnung: Viel Ansprache hilft viel
- Evidenzbasiert aus der Nikotin-Sucht
- So schnell erholt sich der Körper vom Qualm

PRAXISMANAGEMENT

- Wider die Generalschelte: IGeLn im Verruf?

MED-INFO

- Tipps für die Praxis

TERMINE • PRODUKTE • SERVICES

- Bestellcoupon für Originalarbeiten
- Impressum
- Wissenschaftlicher Beirat
- Aktuelle Nachrichten der GSAAM 2008

Studienzusammenfassungen: Was bedeuten die Symbole vor der Literaturangabe?

- | | |
|--------------------------------|--|
| A Anwendungsbeobachtung | M Metaanalyse |
| C Fall-Kontroll-Studie | R randomisiert-kontrollierte Studie |
| F Fallbericht | S sonstige Studienarten |
| K Kohortenstudie | U Übersicht |

Vitamin D-Mangel

Weltweit über eine Milliarde Menschen betroffen

Vitamin D-Mangel ist in allen Altersgruppen zu finden. Kinder, Erwachsene und vor allem alte Menschen sind nicht ausreichend mit Vitamin D versorgt. Bei Kindern kann der Vitamin D-Mangel zu einer Wachstumsverzögerung und Skelettdeformitäten führen, bei Erwachsenen ist Vitamin D-Mangel für Osteoporose und ein erhöhtes Frakturrisiko verantwortlich.

Von einem Vitamin D Mangel spricht man, wenn die 25-OH-Vitamin D-Spiegel unter 20 ng/ml liegen. 25-OH-Vitamin D-Spiegel unter 30 ng/ml führen bereits zu einer erheblichen Einschränkung der Kalziumresorption.

Frauen, die regelmäßig 1200 mg Kalzium und 800 IU Vitamin D3 einnehmen, können ihr Frakturrisiko um 43% an der Hüfte und um 32% an der Wirbelsäule senken. Unter Substitution mit Vitamin D-Präparaten treten rheumatologische Erkrankungen und

Autoimmunerkrankungen seltener auf.

Bis zum 50. Lebensjahr sollte jeder Mensch täglich 200 IU Vitamin D einnehmen. Zwischen dem 51. und dem 70. Lebensjahr wird die Einnahme von 400 IU, ab dem 71. Lebensjahr sogar von 600 IU empfohlen. Bei fehlender Sonnenexposition sollte die Dosis auf 800 bis 1000 IU erhöht werden. Patienten mit chronischer Nierenerkrankung sollten ausschließlich mit Vitamin D3 substituiert werden. (CF)

U Holick MF: Vitamin D deficiency. *N Engl J Med* 357 (2007) 266-281
Bestellnr. der Originalarbeit 072810

