

Vitamin D beeinflusst Risiko für Krankenhauseinlieferung und Aufenthaltsdauer

Viele gesundheitlich positive Eigenschaften können **Vitamin D** bereits zugesprochen werden. Laut den Ergebnissen einer irischen Studie kann sich nun eine weitere positive Wirkung einreihen. Ziel der Studie war die Ermittlung eines Zusammenhangs zwischen dem Vitamin D-Status von über 60-jährigen und der Wahrscheinlichkeit, aufgrund eines gesundheitlichen Vorfalls in ein Krankenhaus oder eine Notaufnahme aufgenommen werden zu müssen. 3.093 Senioren nahmen an der Studie teil.

Im Folgezeitraum von durchschnittlich 3,6 Jahren wurden 1.269 Senioren ins Krankenhaus und 1.577 Senioren in die Notaufnahme eingeliefert. Senioren, für die der Besuch einer Notaufnahme notwendig war, hatten durchschnittlich deutlich niedrigere Vitamin D-Spiegel als nicht eingelieferte Senioren (59.1 vs. 70.6 nmol/L). Das gleiche Bild zeigte sich auch bei Senioren, für die ein Krankenhausaufenthalt notwendig war (58.4 vs. 69.3 nmol/L).

Die Auswertung zeigte, dass es einen Zusammenhang zwischen dem Vitamin D-Status und dem Risiko für eine Einlieferung in ein Krankenhaus oder eine Notaufnahme gab. Ebenso konnte ein Zusammenhang zwischen der Dauer des Krankenhausaufenthalts und dem Vitamin D-Spiegel ermittelt werden. Ein guter Vitamin D-Status scheint den Ergebnissen der Studie nach zu urteilen vor allem im Alter den Bedarf von Krankenhausaufenthalten zu reduzieren.

Vitamin D ist in besonderem Maße in Fisch zu finden. Fisch überzeugt auf ganzer Linie, denn er kann vielfältig zubereitet werden, liefert wichtige Nährstoffe und kann auch mit gutem Gewissen gegenüber der Umwelt verzehrt werden, wenn man es richtig angeht.

Beirne A, McCarroll K, Walsh JB, Casey M, Laird E, McNulty H, Ward M, Hoey L, Molloy AM, Healy M, Hughes C, Strain S, Cunningham C.

Vitamin D and Hospital Admission in Older Adults: A Prospective Association
Nutrients 2/2021; 13(2): 616.

[Zurück zur Übersicht](#)