

What can we help you find?



Quelle:

"Can Vitamin D3 Heal Autoimmune Diseases?"

<https://goop.com/wellness/health/can-vitamin-d3-heal-autoimmune-diseases/>

Wohlbefinden

Kann Vitamin D3 Autoimmunerkrankungen heilen?



Kann Vitamin D₃ Autoimmunerkrankungen heilen?

Eine große – weit über der empfohlenen Standarddosis liegende – Vitamin-D₃-Dosis könnte einer der Schlüssel zur Behandlung der immer weiter explodierenden Inzidenz von Autoimmunerkrankungen in diesem Land sein, sagt der in Südkalifornien ansässige [Dr. Steven Gundry](#). Gundry, ein renommierter Kardiologe, hat die letzten fünfzehn Jahre damit verbracht, das menschliche Mikrobiom zu studieren und Patienten mit Autoimmunerkrankungen zu helfen (lesen Sie [hier](#) mehr über seinen faszinierenden Übergang) und stellte fest, dass seine Autoimmunpatienten fast immer einen Vitamin-D-Mangel hatten. Er sagt, dass hohe Vitamin-D₃-Spiegel helfen, die Darmprobleme zu heilen, von denen er glaubt, dass sie die Hauptursache von Autoimmunerkrankungen und anderen Krankheiten sind. (Für eine Einführung darüber, wie sich Vitamin D verhält – wie ein Hormon im Körper – siehe [diesen vorherigen Goop -Artikel](#).) Unten teilt Gundry die überraschenden Entdeckungen, die er gemacht hat, die ihn veranlasst haben, das, was er in der Medizinschule über Vitamin D gelernt hat, umzuwerfen, und die den von ihm empfohlenen hohen Vitamin-D₃-Spiegeln zugrunde liegen.

Ein Q&A mit Steven Gundry, MD

Q

Warum empfehlen Sie Menschen mit einer Autoimmunerkrankung, mehr Vitamin D einzunehmen?

EIN

Ich bin davon überzeugt, dass alle Autoimmunerkrankungen im Darm beginnen und enden. Unsere Darmwand hat die gleiche Fläche wie ein Tennisplatz! Und die Auskleidung unseres Darms ist nur eine Zelle dick. Diese Zellen sind alle Arm in Arm gesperrt (wie das Kinderspiel Red Rover). Sobald diese Darmwand von [Lektinen](#) in unserer Nahrung, NSAIDs wie

Ibuprofen oder Naprosyn oder mehr als ein paar Gläsern Wein durchdrungen ist, ist es die Aufgabe der Darmstammzellen, schnell zu wachsen und die Lücken zu schließen. Aber diese Stammzellen brauchen Vitamin D, um zu wachsen.

Die Patienten, die mit Autoimmunerkrankungen zu mir kommen, denen es nicht besser geworden ist, nachdem sie auf Gluten verzichtet haben oder andere gleichgesinnte Ratschläge ihrer Ärzte befolgt haben, haben alle einen sehr niedrigen Vitamin-D-Spiegel. Und die meisten von ihnen müssen große Mengen einnehmen des Nahrungsergänzungsmittels, um ihre Werte in den normalen Bereich zu bringen.

Q

Gibt es einen Zusammenhang zwischen Vitamin D und allen Arten von Autoimmunerkrankungen oder einer bestimmten Krankheit – und warum?

EIN

Da Vitamin D ein Hormon ist, das eine Vielzahl menschlicher Gene aktiviert (mittlerweile sind es bis zu 2.000 verschiedene Gene oder, wie der Vitamin-D-Experte [Dr. Michael Holick](#) schätzt, etwa 8 Prozent unseres gesamten Genoms), seine weitreichenden Wirkungen werden erst jetzt entdeckt. Studien zeigen, dass Männer mit Prostatakrebs und Frauen mit Brustkrebs sehr niedrige Vitamin-D-Spiegel haben. Demenz und Gedächtnisverlust stehen in direktem Zusammenhang mit niedrigen Vitamin-D-Spiegeln, ebenso wie [Diabetes](#) und das metabolische Syndrom. Studien (von mir und anderen durchgeführt) haben gezeigt, dass eine Vitamin-D-Supplementierung den Ausgang all dieser Krankheiten beeinflusst.

Tatsächlich hat Vitamin D sogar krebszellenunterdrückende Eigenschaften. Aus diesem Grund lasse ich den Vitamin-D-Spiegel meiner Krebspatienten routinemäßig bei etwa 110-120 ng/ml laufen.

Q

Welche Vitamin-D-Quellen empfehlen Sie?

EIN

Vitamin D3 ist leicht erhältlich als 1.000, 2.000, 5.000 und 10.000 IE in winzigen Gelkapseln und ist auch in Tropfen erhältlich. Meine Erfahrung mit Patienten ist, dass die Gelkapseln am besten funktionieren, da die Leute die Tropfen vergessen oder sie falsch zählen. (Vitamin D3 ist die richtige Form – nicht Vitamin D2.)

Das Problem bei dem Versuch, Ihr gesamtes Vitamin D aus der Nahrung aufzunehmen, besteht darin, dass Sie täglich Wildlachs essen müssten, um etwa 1.000 IE zu erhalten; Zuchtlachs hat praktisch keine.

Und obwohl die Sonneneinstrahlung eine großartige Idee ist, wird es realistisch gesehen nicht passieren, wenn es in Seattle, wo Sie leben, schneit / regnet. Niemand wird sich jeden Tag sonnen. Außerdem steht die Sonne das halbe Jahr über zu tief am Himmel. Selbst in meiner Praxis in Südkalifornien haben 80 Prozent unserer neuen Patienten einen Vitamin-D-Mangel. Im sonnigen Kalifornien! Warum? Vor allem, weil unsere Verwendung von Sonnenschutzmitteln unserer kollektiven Gesundheit unerträgliche Schäden zugefügt hat, einschließlich eines Absinkens unseres Vitamin-D-Spiegels. [Lesen Sie darüber in Dr. Gundrys Buch *The Plant Paradox* .]

Also: Nehmen Sie Ihr Vitamin-D-Präparat – es ist billig und wunderbar.

Q

Warum gibt es so viele widersprüchliche Informationen über Vitamin D?

EIN

Erstens gibt es einen bleibenden Mythos: Vitamin D ist überhaupt kein Vitamin, sondern ein Hormon, das an mehreren Rezeptorstellen in unserem Körper wirkt. Normalerweise wandeln wir ultraviolette Strahlen, die auf unsere Haut treffen, in das Hormon Vitamin D um, das in unserer Leber und den Nieren weiter in seinen Wirkstoff umgewandelt wird.

Viele wohlmeinende Ärzte, einschließlich mir zuvor, haben Vitamin D zu wenig verschrieben. Uns wurde beigebracht, dass Vitamin D in hohen Konzentrationen, über 120 ng/ml, toxisch

ist – eine Toxizität, die angeblich Neuropathie (Nervenlähmung) einschließt. Aber als ich 2002 mit meiner Praxis für [Restorative Medicine](#) begann, sah ich routinemäßig Patienten, die täglich das nahmen, was ich damals für massive Dosen von Vitamin D3 hielt, und einen Serum-Vitamin-D-Spiegel von 270 ng/ml hatten („normal“ ist 100 ng/ml oder weniger) und gingen und sprachen und litten eindeutig überhaupt nicht unter Toxizität. Ich habe von diesen Patienten gelernt.

Die Bedeutung von Vitamin D wurde durch bahnbrechende Forschungsarbeiten von Michael Holick, MD, Ph.D. vom Boston University Medical Center unterstrichen. Dr. Holicks Arbeit wurde anfangs schlecht gemacht und sogar von Kollegen verleumdet – er war gezwungen, von seiner Position als Professor für Dermatologie an der BU zurückzutreten, weil er sich für die tägliche Sonneneinstrahlung einsetzte (er wurde inzwischen wieder eingestellt). Holicks Arbeit hat gezeigt, dass es keine Hinweise auf eine Vitamin-D-Toxizität gibt, wenn sechs Monate lang täglich 10.000 IE Vitamin D3 eingenommen werden, selbst bei Blutspiegeln von 200 ng/ml.

„Warum mit Vitamin D ergänzen? Einfach dies: Es beeinflusst die Aktivität von etwa 2.000 verschiedenen Genen, es beeinflusst Ihre Stimmung, es beeinflusst die Gesundheit Ihres Gehirns und es schützt vor Autoimmunerkrankungen und Krebs.“

Ich habe in meinem Büro einen Grundsatz: Ich gebe niemandem Nahrungsergänzungsmittel oder Ernährungstipps, die ich nicht selbst ausprobiert habe. Also habe ich in den letzten zehn Jahren meinen Vitamin-D-Spiegel bei/über 120 ng/ml gehalten. Als ich hörte, dass man mit 150.000 IE D3 täglich drei Tage hintereinander (viel Vitamin D3) die Grippe oder Erkältung loswerden kann, habe ich es versucht. Es hat bei mir funktioniert – ohne negative Nebenwirkungen – und seitdem viele Male bei mir, meinen Patienten und meiner Familie. (Darüber hinaus zeigten kontrollierte Studien zur täglichen Vitamin-D-Verabreichung bei Patienten in Pflegeheimen weniger Grippe- und Viruserkrankungen bei den Patienten, während die Krankenschwestern und das Personal, das sie pflegte – die kein Vitamin D einnahmen – mehr Krankheiten erlitten!) [Siehe [hier](#) für eine neue Studie über Vitamin D als wirksame Behandlung von Erkältungen und Grippe.]

Warum mit Vitamin D ergänzen? Einfach dies: Es beeinflusst die Aktivität von etwa 2.000 verschiedenen Genen, es beeinflusst Ihre Stimmung, es beeinflusst die Gesundheit Ihres Gehirns und es schützt vor Autoimmunerkrankungen und Krebs.

Q

Was macht ein mangelhaftes vs. gesundes vs. toxisches Niveau aus?

EIN

Ich habe Serum-Vitamin D bei Tausenden von Patienten gemessen und habe noch keine Vitamin-D-Toxizität festgestellt – selbst bei vielen meiner Patienten, die ihre Werte absichtlich auf über 120 ng/ml bringen (wie ich es tue).

Um jedoch auf Nummer sicher zu gehen, empfehle ich Ihnen, Werte von 70-100 ng/ml anzustreben, es sei denn, Sie haben Krebs oder eine Autoimmunerkrankung.

„Was die FDA damals suchte, war die Mindestmenge eines Vitamins, die man einnehmen musste, um einem Vitaminmangel vorzubeugen. Im Fall von Vitamin D sollte dies Rachitis vorbeugen – und die Mindestmenge ist lächerlich niedrig.“

Lassen Sie es mich ganz klar sagen: Der „normale“ Schwellenwert von 30 ng/ml ist gefährlich niedrig. Hier ist der Grund: Als in den frühen 1920er Jahren zum ersten Mal Richtlinien für Vitaminspiegel herauskamen, wurden sie basierend auf den Blutspiegeln von etwa zwanzig College-Studenten aus NYC entwickelt, die als normal ausgewählt wurden. Was die FDA damals suchte, war die Mindestmenge eines Vitamins, die man einnehmen musste, um einem Vitaminmangel vorzubeugen. Im Fall von Vitamin D diente dies dazu, Rachitis vorzubeugen – und die Mindestmenge ist lächerlich niedrig, etwa 400 IE D3 pro Tag. Was bis Dr. Holicks Arbeit nicht untersucht wurde, waren die Ebenen, die zum Erreichen maximaler Gesundheit erforderlich sind. Obwohl die offiziellen Richtlinien sagen, dass 30-100 ng/ml das „normale“ Niveau ist,

Q

Wie viel Vitamin D brauchen wir, um den empfohlenen Spiegel zu erreichen?

EIN

Meinem durchschnittlichen Patienten geht es normalerweise gut, wenn er täglich 5.000 IE Vitamin D3 zu sich nimmt. Ein Kind oder eine kleine Frau kann oft mit 2.000-4.000 IE pro Tag auskommen. Aber es mag die Leser überraschen, dass einige Menschen, insbesondere mit Autoimmunerkrankungen, anfangs mehr als 40.000 IE pro Tag benötigen, um ihren undichten Darm zu versiegeln. Aber bitte tun Sie dies unter der Aufsicht eines sachkundigen Praktikers.

Dr. Gundry ist Direktor des [International Heart & Lung Institute](#) in Palm Springs, Kalifornien, und Gründer/Direktor des [Center for Restorative Medicine](#) in Palm Springs und Santa Barbara. Er ist der Autor von [Dr. Gundry's Diet Evolution: Turn off the Genes That Are Killing You and Your Waistline and Drop the Weight for Good](#) und [The Plant Paradox: The Hidden Dangers in „Healthy“ Foods That Cause Disease and Weight Gain](#) .

Die in diesem Artikel geäußerten Ansichten sollen alternative Studien hervorheben und zu Gesprächen anregen. Sie sind die Ansichten des Autors und stellen nicht unbedingt die Ansichten von goop dar und dienen nur zu Informationszwecken, auch wenn und soweit dieser Artikel Ratschläge von Ärzten und Heilpraktikern enthält. Dieser Artikel ist kein Ersatz für eine professionelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung und sollte niemals als spezifische medizinische Beratung herangezogen werden.

Einkaufen

goop deinen posteingang

Melden Sie sich für unseren Newsletter an.

Indem Sie auf „Senden“ klicken, erklären Sie sich damit einverstanden, E-Mails von goop zu erhalten, und akzeptieren unsere [Web-Nutzungsbedingungen](#) sowie [Datenschutz- und Cookie-Richtlinien](#) .