

## **Neue Übersichtsarbeit zur aktuellen Vitamin-D-Leitlinie der Endocrine Society**

Eine aktuelle Publikation in der Fachzeitschrift *Nutrients* von Mai 2026 beleuchtet die neue Vitamin-D-Leitlinie der Endocrine Society aus dem Jahr 2024 und ordnet deren Bedeutung für Prävention und klinische Praxis kritisch ein. Maßgeblich an der Arbeit beteiligt ist Prof. Dr. med. Stefan Pilz, Leiter der Endokrinologischen Ambulanz der Medizinischen Universität Graz, President elect der Österreichischen Gesellschaft für Endokrinologie und Mitglied des wissenschaftlichen Beirates der Gesellschaft für Biofaktoren e. V. Gemeinsam mit dem Autorenteam analysiert er die Empfehlungen der Leitlinie und setzt sie in Relation zur aktuellen Evidenzlage.

### **Was die Vitamin-D-Leitlinie in den Fokus rückt**

Die Übersichtsarbeit fasst die zentralen Aussagen der Leitlinie zusammen. Im Mittelpunkt stehen Bevölkerungsgruppen, für die eine empirische Vitamin-D-Supplementierung empfohlen wird. Dazu zählen Kinder und Jugendliche, ältere Menschen ab 75 Jahren, Schwangere sowie Personen mit Prädiabetes.

Im Vergleich zu früheren Empfehlungen verschiebt sich der Schwerpunkt: Weg von einem breiten Screening der Bevölkerung, hin zu einer gezielteren Supplementierung klar definierter Gruppen. Wichtig ist zu betonen, dass sich diese Guideline an die breite Allgemeinbevölkerung richtet und nicht an spezielle Patienten, wie z.B. jene mit Osteoporose, bei denen ohnehin schon bisher eine entsprechende Vitamin-D-Empfehlung vorlag.

### **Empfehlung für eine Vitamin-D-Supplementierung von ungefähr der Hälfte der Bevölkerung**

Eine konsequente Umsetzung der Empfehlungen der Endocrine Society Guideline bedeutet eine breite Vitamin-D-Supplementierung in der Allgemeinbevölkerung. Dabei ist hervorzuheben, dass eine Vitamin-D-Supplementierung ohne vorangehende Vitamin-D-Status-Bestimmung im Labor erfolgen soll, wobei dieses Vorgehen ohne Testung als „empirische Supplementierung“ bezeichnet wird. Dies beruht vor allem darauf, dass die Placebo-kontrollierten Vitamin-D-Studien unabhängig vom Vitamin-D-Status bei den oben erwähnten Personen-Gruppen gesundheitliche Vorteile gezeigt haben.

Neben den nachgewiesenen Effekten von Vitamin D zur Prävention der Rachitis und von Atemwegsinfekten bei Kindern, der Reduktion von Schwangerschaftskomplikationen sowie der Sterblichkeit bei älteren Menschen, ist vor allem die Reduktion des Diabetesrisikos bei Personen mit Prädiabetes zu nennen. Dies ist von großer Bedeutung, da z.B. in den USA über 40% der Erwachsenen einen Prädiabetes haben.

Trotz der breiten Datenbasis bleiben mehrere Fragen weiterhin offen. Die Autoren heben insbesondere folgende Punkte hervor:

- Welche Dosierungen sind langfristig wirksam und zugleich sicher?

- Welche Zielbereiche für 25-OH-Vitamin-D sind klinisch tatsächlich relevant?
- Bei welchen Patientengruppen ist ein Screening sinnvoll, und wann reicht eine empirische Supplementierung aus?
- Wie kann man diese Guideline am effektivsten in die Praxis umsetzen, denn aktuell sind wir noch weit davon entfernt, dass etwa die Hälfte der Bevölkerung Vitamin-D-Supplemente einnimmt.
- Welche Empfehlungen können wir zur Sonnenexposition als alternative Vitamin D Quelle befürworten?

Ein weiterer Diskussionspunkt betrifft die Interpretation der Studienlage: Mögliche Effekte einer Supplementierung könnten vor allem bei Personen mit ausgeprägtem Mangel sichtbar werden, während Studien mit bereits ausreichend versorgten Teilnehmern bestimmte Vorteile vermutlich teilweise nicht voll abbilden.

### **Einschätzung von Prof. Pilz und Autoren**

Prof. Pilz und die Mitautoren plädieren für eine Umsetzung dieser Guideline, wobei dies auch einige Klarstellungen und teils konkretere Umsetzungsvorschläge erfordert. Ein pragmatischer Dosierungsvorschlag wäre laut Autoren z.B. eine empirische Vitamin-D-Supplementierung mit 2.000 IU (50 µg) tgl.

### **Fazit für die Praxis**

Die neue Analyse zeigt: Die Vitamin-D-Leitlinie der Endocrine Society liefert wichtige Impulse für die klinische Praxis, lässt jedoch zentrale Fragen offen. Für die Praxis spricht vieles für einen ausgewogenen Ansatz zwischen gezielter Vitamin-D-Supplementierung und zurückhaltendem Screening – orientiert am individuellen Risiko.

Hier gelangen Sie zum Artikel: <https://doi.org/10.3390/nu18091472>

*Pilz S et al.: The 2024 Endocrine Society Guideline on Vitamin D: Comprehensive Summary and Critical Appraisal. Nutrients 2026; 18(9): 1472*