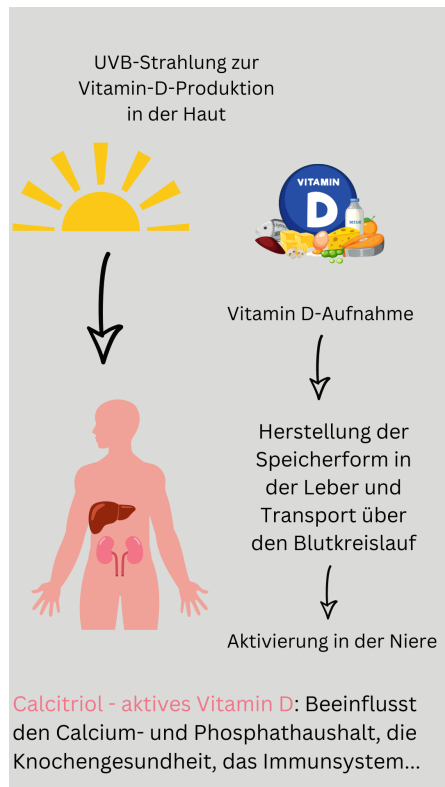


Informationsblatt für Patienten: Vitamin D bei Ichthyosen



1. Was ist Vitamin D?

Vitamin D ist ein Nährstoff, der für Knochen, Muskeln und das Immunsystem wichtig ist. Es kommt in zwei Hauptformen vor: **Vitamin D2 und Vitamin D3.**

2. Wie wird es gebildet?

Der Körper kann Vitamin D selbst herstellen, wenn die Haut dem Sonnenlicht ausgesetzt ist. Treffen UVB-Strahlen durch die Sonne auf die Haut, wird die Umwandlung von der Vorstufe Vitamin D2 zu Vitamin D3 ausgelöst.

3. Wie wird es im Blut bestimmt?

Der Vitamin-D-Spiegel im Blut wird durch den 25-Hydroxyvitamin-D-Bluttest gemessen. Empfohlen werden Werte zwischen 30 und 50 ng/mL oder 75 bis 125 nmol/L.

4. Wie viel Vitamin D muss man bei einem Mangel einnehmen? Was ist bei Ichthyosepatienten zu beachten?

Die optimale Menge an Vitamin D, die substituiert werden sollte, hängt ab von der Höhe des Vitamin-D-Spiegels im Blut, der Sonnenlichtexposition, der Ernährung und der **individuellen Gesundheit**. Wenn ein Mangel festgestellt wird, kann der Arzt eine individuelle Empfehlung geben. Vitamin-D-Supplemente sollten **unter ärztlicher Aufsicht** eingenommen werden, da zu viel Vitamin D schädlich sein kann. **Die empfohlene Tagesdosis für Vitamin D variiert je nach Alter, Gesundheitszustand und zum Beispiel dem Freizeitverhalten.** Bei Ichthyosepatienten liegt die Menge in der Regel bei **2000 IE pro Tag bis 20 000 IE in der Woche**. Es gibt aber auch Patienten, die weniger oder mehr benötigen, insbesondere die Art der Ichthyoseerkrankung spielt dabei eine Rolle.

5. Wieso ist Vitamin D vor allem für Ichthyosepatienten so wichtig?

Forscher der Uni Münster¹ haben untersucht, wie es um den Vitamin-D-Spiegel bei Menschen mit verschiedenen Formen von erblicher Ichthyose steht. Dabei fanden sie heraus, dass viele Patienten niedrige Vitamin-D-Werte hatten. Besonders stark betroffen waren Patienten mit bestimmten Unterformen wie der keratinopathischen Ichthyose und der Harlekin-Ichthyose. Auch bei anderen Formen wie der lamellären Ichthyose oder dem Netherton-Syndrom waren die Vitamin-D-Spiegel niedrig, aber nicht so stark wie bei den **anderen Unterformen**. Patienten mit Ichthyosis vulgaris hatten höhere Vitamin-D-Spiegel. Bei einigen Patienten gab es weitere Laborauffälligkeiten, die mit dem Vitamin-D-Mangel in Verbindung standen. Es wurde auch festgestellt, **dass Menschen mit starker Schuppenbildung ein höheres Risiko für einen Vitamin-D-Mangel haben** könnten. Zusammengefasst empfehlen die Forscher, dass Menschen mit Ichthyose regelmäßig auf einen Vitamin-D-Mangel getestet und ggf. behandelt werden sollten, um **Folgeerkrankungen zu vermeiden**.

¹ Kim MR, Oji V, Valentin F, et al. Vitamin D Status in Distinct Types of Ichthyosis: Importance of Genetic Type and Severity of Scaling. *Acta Derm Venereol.* 2021;101(9):adv00546. Published 2021 Sep 15. doi:10.2340/00015555-3887