

8.000 IE Vitamin D täglich für Krebs-Prävention

Neue bahnbrechende Forschungsergebnisse

Mike Adams

Zusammenfassung

Studien weisen darauf hin, dass die Einnahme von Vitamin D im Bereich von 1.100 IE bis 4.000 IE täglich und eine Serumkonzentration von 25-Hydroxy-Vitamin D [25 (OH)D] von 60 bis 80 ng/ml möglicherweise erforderlich ist, um das Krebsrisiko zu verringern. Einige wenige gemeindeorientierte Studien erlauben Schätzwerte der Dosierung im Bereich von mehr als 1.000 IE täglich.

Material und Methode

Eine deskriptive Studie der Serumkonzentration von 25-Hydroxy-Vitamin D bei selbstberichteter Vitamin-D-Einnahme in einer gemeindeorientierten Kohorte (n = 3,667, Durchschnittsalter: 51,3 +/- 13,4 Jahre).

Ergebnisse

Der Serumspiegel von 25 (OH)D stieg als Funktion der selbstberichteten Vitamin-D-Zusatzaufnahme kurvenförmig an. Keine Einnahme überstieg die Dosis von 10.000 IE täglich oder führte zu geringeren 25-(OH-)D-Werten über der Untergrenze des Bereichs möglicher Toxizität (200 ng/ml). Die Aufnahme ohne zusätzliche Gabe aus unterschiedlichen Quellen wurde mit durchschnittlich 3.300 IE täglich eingeschätzt. Die Ergänzungsdosis, über die sichergestellt werden könnte, dass 97,5 Prozent der Bevölkerung eine Serumkonzentration von 25 (OH)D von mindestens 40 ng/ml aufweisen, liegt bei 9.600 IE täglich.

Schlussfolgerung

Es ist unwahrscheinlich, dass eine durchgängige Einnahme von bis zu 40.000 IE Vitamin D täglich zu einer Vitamin-D-Toxizität führt.

Die Zunahme des Interesses an Vitamin D in der allgemeinen Öffentlichkeit hat zwischen 2008 und 2009 zu einem 200-prozentigen Anstieg der Verkäufe rezeptfrei erhältlicher Vitamin-D-Präparate und einem Anstieg um das Sechsfache seit 2001 geführt. Zusätzlich wurden weitere Produkte mit einer progressiv ansteigenden Inhaltsmenge von Vitamin D ähnlich rasch auf den Markt gebracht. Eine Veränderung dieser Größenordnung und Dauer ist verglichen mit anderen Nährstoffen (wie etwa Vitamin C und E), die sich jeweils für kurze Zeit großer Beliebtheit in der Allgemeinheit erfreuten, beispiellos. Es existieren praktisch keine Informationen darüber, wie die Menschen diese Produkte verwenden oder über deren Wirkung auf den Vitamin-D-Status der Verbraucher.

Diese Untersuchung benutzt das Datenmaterial der GRH, um die Beziehung zwischen dem gemessenen Vitamin-D-Wert und dem Vitamin-D-Zusatz zu beschreiben, da sich dieses Vorgehen sowohl bei Personen findet, die auf ihre Gesundheit achten, als auch im Rahmen der Krebsprävention angewendet wird. Die Zensur und die Unterdrückung in Bezug auf Vitamin D wird sich nicht mehr lange halten können. Auch wenn das Medizinische Institut (IOM) und viele andere in der Krebsindustrie führende Institutionen (wie etwa die Amerikanische Krebsgesellschaft ACS) bewusst die krebshemmende Wirkung von Vitamin D heruntergespielt haben, stellte jetzt eine neue Untersuchung, die in der Fachzeitschrift *Anticancer Research* erschien, diese einfache, aber wichtige Wahrheit über Vitamin D heraus, die wir schon seit Jahren vertreten: Ein durchschnittlicher Erwachsener muss täglich etwa 4.000 bis 8.000 IE (das sind 100 bis 200 µg) Vitamin D zu sich nehmen, um Krebs, Multiple Sklerose und Diabetes Typ-1 zu verhindern; die absurden 400 bis 800 IE, von denen in den Empfehlungen der amerikanischen Regierung die Rede ist, reichen bei Weitem nicht aus.

Die neue Studie wurde von Wissenschaftlern der Universität Kalifornien, der medizinischen Fakultät der Universität San Diego und der medizinischen Fakultät der Creighton-Universität in Omaha durchgeführt. Sie ist deshalb als bahnbrechend zu bezeichnen, weil sie die Beziehung zwischen der Dosierung von Vitamin D und dem im Blutkreislauf nachweisbaren Vitamin-D-Spiegel aufzeigt.

Das ist ein Novum. Dies ist eine entscheidende Information für die Reform des Gesundheitswesens, die kommen muss, um Staaten und Nationen in den kommenden Jahren vor einem völligen Bankrott im Gesundheitswesen zu bewahren. Vitamin D erweist sich als eines der einfachsten, sichersten und mehr als ausreichend verfügbaren Methoden, um degenerative Erkrankungen zu verhindern und die hohen Kosten für langfristige Behandlungen deutlich zu senken.

8.000 IE täglich sind notwendig

»Wir haben herausgefunden, dass bei Erwachsenen die Einnahme von 4.000 bis 8.000 IE (das sind 100 bis 200 µg) erforderlich ist, um den Blutspiegel von Vitamin-D-Stoffwechselprodukten auf dem Niveau zu halten, das notwendig ist, um das Risiko für verschiedene Erkrankungen – Brustkrebs, Dickdarmkrebs, Multiple Sklerose

und Diabetes Typ-1 – um die Hälfte zu verringern«, erklärte Dr. Cedric Garland.

Dr. Garland ist Professor für Familien- und Präventivmedizin am Moores-Krebs-Zentrum der Universität von Kalifornien in San Diego. Weiter sagte er: »Es hat mich überrascht, dass die erforderliche Menge an Vitamin D, die man einnehmen muss, um den Zustand zu erhalten, in dem Vitamin D Erkrankungen verhindern kann, so hoch ist – viel höher als die Minimaldosis von Vitamin D in Höhe von 400 IE täglich, die beim Sieg über die Rachitis im 20. Jahrhundert erforderlich war.«

»Dieses Papier liefert langerwartete Einsichten in eine dosierungsabhängige Beziehung zwischen oral eingenommenem Vitamin D3 und dem sich daraus ergebendem Serumlevel 25 (OH)D bei über 3.600 Bürgerinnen und Bürgern. Die Ergebnisse werden zu einer neuen Festlegung der Sicherheit von Vitamin D bei Hochdosierung führen und die Befürchtung einer Toxizität verringern. Dies ist ein bahnbrechender Beitrag im Bereich der Vitamin-D-Ergänzungsmittel!«

Anthony Norman
Distinguished Professor für Biochemie
und Biomedizin (em.), Universität von
Kalifornien, Riverside.

Untersuchung belegt: 90 Prozent der Bevölkerung leiden unter Vitamin-D-Mangel

An dieser speziellen Untersuchung hatten mehr als 3.000 Freiwillige teilgenommen, die Vitamin-D-Nahrungsergänzungsmittel einnahmen. Die Wissenschaftler entnahmen ihnen Blutproben, um ihren jeweiligen Anteil von 25-Vitamin-D (die normalerweise im Blut vorkommende Form des Vitamins) zu dokumentieren. Die Ergebnisse verblüfften selbst die Autoren der Untersuchung. Es zeigte sich: 90 Prozent der Untersuchten wiesen einen Vitamin-D-Mangel auf, das heißt ihr Wert lag unterhalb des als gesund angesehenen Wertes zwischen 40 bis 60 ng pro ml Blut. (Die meisten Ernährungsexperten in der

Naturheilkunde empfehlen tatsächlich einen höheren Wert, der zwischen 60 und 70 ng/ml liegt.)

Das Medizinische Institut der Regierung hat die Bedeutung der Empfehlungen zu Vitamin D absichtlich heruntergespielt und den Nutzen des Vitamins bestritten, möglicherweise um so die Gewinne der Krebsindustrie zu erhalten. Die jüngsten Empfehlungen des Instituts scheinen sogar darauf abzuzielen, Vitamin-D-Mangel in der amerikanischen Bevölkerung hervorzurufen. Das Medizinische Institut ging sogar so weit, den Grenzwert, ab dem man von einem Vitamin-D-Mangel spricht, künstlich weiter abzusinken, indem es behauptete, 20 ng/ml seien ausreichend. Auf diese Weise macht man eine Person mit Vitamin-D-Mangel auf magische Weise zu einer Person ohne Vitamin-D-Mangel, indem man einfach die Definition ändert. Nach Einschätzung der vorherrschenden medizinischen Auffassung leidet nunmehr eine Person mit einem Vitamin-D-Spiegel von 20 ng/ml nicht mehr unter Vitamin-D-Mangel, auch wenn dieser Wert überhaupt nicht ausreicht, um Krebs, Multiple Sklerose oder Diabetes Typ-1 zu verhindern.

Warum die Wahrheit über Vitamin D für das gewinnorientierte Gesundheitssystem eine Gefahr darstellt

Wie wir in den vergangenen Jahren immer wieder dokumentiert und berichtet haben, war das medizinische Establishment – und vor allem die Krebsindustrie – vorsätzlich daran beteiligt, zu verhindern, dass die Menschen die Wahrheit über Vitamin D erfahren, um auf diese Weise die lukrativen Gewinne nicht zu schmälern, die durch Krankheit und Leiden erwirtschaftet werden. Vitamin D stellt vor allem aus drei Gründen eine größere Gefahr für das Gesundheits-Etablissement als jeder andere Nährstoff dar:

Vitamin D ist frei verfügbar, da es (rezeptfrei) durch Sonneneinstrahlung in der Haut aufgebaut wird.

Vitamin D kann mehr als ein Dutzend »gewinnbringende« Erkrankungen oder Krankheitszustände verhindern (Osteoporose, Krebs, Diabetes, Multiple Sklerose und andere).

Vitamin D ist völlig unschädlich, auch wenn es als Nahrungsergänzung eingenommen wird, da es sich um ein natürliches Vitamin/Hormon handelt, das vom Körper erkannt wird.

Einige zentrale Aussagen der Studie

Die folgende Zusammenfassung wurde aus den Ergebnissen der Studie, die unter <http://www.grassrootshealth.net/garlando2-11> verfügbar ist, erstellt:

- Im Rahmen der Studie wurden 3.667 Personen und ihre Einnahmegewohnheit bei Vitamin D untersucht.
- Die Einnahme von 10.000 IE Vitamin D (250 µg) täglich zeigte keinerlei toxische Wirkung.
- Bei Personen mit einem erheblichen Vitamin-D-Mangel führte jede Erhöhung der Tageseinnahme um 1.000 IE zu einem Anstieg des Vitamin-D-Spiegels im Blut um 10 ng/ml.
- Bei den Personen, die über einen Vitamin-D-Wert von über 30 ng/ml verfügten, führte jede Erhöhung der Tagesdosis um 1.000 IE durch Nahrungsergänzungsmittel zu einem Anstieg von 8 ng/ml.
- Bei Personen, die einen Vitamin-D-Wert von über 50 ng/ml aufwiesen, führte jede Erhöhung der Tagesdosis um 1.000 IE durch Nahrungsergänzungsmittel zu einem Anstieg von 5 ng/ml.
- Mit anderen Worten: Die Verstoffwechslung von Vitamin-D-Ergänzungsmitteln nimmt proportional zum vorhandenen Blutwert ab. Bei einem schon hohen Blutwert von Vitamin-D steigt dieser Wert bei gleicher Erhöhung der Dosis im Vergleich mit Personen, deren Blutwerte niedriger sind (das sind etwa 90 Prozent der Bevölkerung), nicht direkt proportional an.
- Der Verkauf von Vitamin D hat seit 2002 um 600 Prozent zugenommen. Dies ist im Wesentlichen darauf zurückzuführen, dass die Wahrheit über Vitamin D sowohl in der Naturmedizin als auch von ehrlichen Wissenschaftlern verbreitet wurde.
- Vitamin D ist bemerkenswert sicher. In der Studie heißt es dazu: »Eine durchgängige Einnahme von bis zu 40.000 IE Vitamin D pro Tag wird wahrscheinlich nicht zu einer Vitamin-D-Vergiftung führen.

Sie haben richtig gelesen:

40.000 IE pro Tag ...

Warum praktisch jeder Mensch in den Industrienationen mehr Vitamin D benötigt

Nach dieser großartigen Untersuchung liegt nun auf der Hand, dass jeder intelligente Mensch nun darangehen sollte, seine Vitamin-D-Einnahme bis auf eine Größenordnung von etwa 8.000 IE täglich (oder mehr) zu erhöhen; dies gilt aufgrund der geringeren Sonneneinstrahlung vor allem für die Wintermonate.

Ausgehend von dieser Studie bin ich persönlich dabei, meine Vitamin-D-Einnahme von Oktober bis April (gilt für Nordamerika) auf 10.000 IE täglich zu erhöhen. Und ich werde dafür sorgen, dass ich in den anderen Monaten ausreichend Sonnenschein abbekomme. »Jetzt, wo die Ergebnisse der Untersuchung vorliegen, wird es für fast jeden Erwachsenen normal werden, 4.000 IE pro Tag einzunehmen«, sagte Dr. Garland. »Das liegt deutlich unter den 10.000 IE, die der Bericht des Medizinischen Instituts als die Risikogrenze ansieht, und bringt substantielle Verbesserungen.«

»Jetzt ist es praktisch für alle an der Zeit, mehr Vitamin D zu sich zu nehmen, um zur Prävention hinsichtlich einiger verbreiteter Krebsarten, verschiedener anderer ernsthafter Erkrankungen und Knochenbrüche beizutragen«, erklärte der erfahrene Biomediziner Dr. Robert P. Heaney von der Creighton-Universität.

Wie es aussieht, werden die herkömmliche Krebsindustrie, das Medizinische Institut und selbst die (amerikanische Behörde für Arzneimittelzulassungen) FDA nicht in der Lage sein, die Wahrheit über Vitamin D weiterhin unter den Teppich zu kehren. Und dass diese Wahrheit verbreitet wird, ist weitgehend der Verdienst unserer Leser, die diese Berichte anderen mitteilen und so dazu beitragen, ihre Freunde und Familienmitglieder zu informieren.

Verbreiten Sie diese Neuigkeiten: Nehmt mehr Vitamin D zu euch! Verbreiten Sie diese Nachricht auch über Facebook, Twitter und andere soziale Netzwerke. Die Menschen müssen erfahren, dass es diese Untersuchungsergebnisse gibt, und dass Vitamin D ein bemerkenswert sicheres »Wunder«-Ergänzungsmittel ist, das praktisch jeder zusätzlich zu sich nehmen sollte. Das gilt vor allem bei dunklerer Haut.

Quelle

»Vitamin-Ergänzungsdosen und Serumkonzentration von 25-Hydroxy-Vitamin D in der Größenordnung, die mit Krebsprävention in Zusammenhang gebracht wird«

(Cedric F. Garland, Christine B. French, Leo L. Baggerly und Robert P. Heaney)

GrassrootsHealth (GRH)

GrassrootsHealth (GRH), eine gemeinnützige gemeindebasierte Dienstleistungsorganisation, die sich der Förderung des öffentlichen Bewusstseins gegenüber Vitamin D widmet, hat eine Datensammlung erstellt, die auch Informationen über die ergänzende Einnahme von Vitamin D bei einer selbst ausgewählten Bevölkerungs-Kohorte umfasst und diese Einnahme in einen Zusammenhang mit den gemessenen Serumkonzentrationen von 25 (OH)D, unterschiedlichen demografischen Variablen sowie eine Vielzahl gesundheitlicher Zustandserfassungen stellt. Das Datenmaterial der GRH umfasst auch die Werte zahlreicher Personen, die täglich zusätzlich Vitamin D in einer Größenordnung einnehmen, die innerhalb der, aber auch über den Rahmenwerten liegen, die heute oft zur Krebsprävention und zur ergänzenden Therapie eingesetzt werden.