
Wie wirksam ist Vitamin D im Alter?

r -- Porthouse J, Cockayne S, King C et al. Randomised controlled trial of calcium and supplementation with cholecalciferol (vitamin D3) for prevention of fractures in primary care. BMJ 2005 (30. April); 330: 1003-8

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Markus Häusermann

In einer offen geführten britischen Studie wurde der Nutzen einer Kombination von 1000 mg Kalzium und 800 IE Vitamin D3 untersucht (entspricht z.B. 2 Tabletten Calcimagon®- D3). Alle 3'314 teilnehmenden Frauen waren über 70 und wiesen ausser dem Alter mindestens einen zusätzlichen Risikofaktor für eine proximale Femurfraktur auf. Sie erhielten alle eine Broschüre mit Empfehlungen zur täglichen Kalziumeinnahme und Sturzprophylaxe im Alltag. Eine Gruppe erhielt nach dem Zufallsprinzip zusätzlich Vitamin D und Kalzium. Nach einer medianen Beobachtungsdauer von gut 2 Jahren liess sich kein Unterschied in Bezug auf klinisch manifeste Frakturen, proximale Femurfrakturen, Stürze oder Lebensqualität ausmachen.