

Aktuelle Informationen rund um Sonne und Solarien

**Vitamin D kann die Darmentzündung bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen beruhigen**

**Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa betreffen in Deutschland mehr als 600.000 Menschen. Viele leiden unter Durchfall, Bauchschmerzen, Blut im Stuhl und einem stark beeinträchtigten Alltag. Eine neue Studie zeigt: Vitamin D kann dem Immunsystem helfen, Darmbakterien zu tolerieren, statt sie dauerhaft anzugreifen – das bedeutet weniger Entzündungen und weniger Beschwerden.**

Viele Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED) kennen das Problem: Der Darm reagiert empfindlich, der Bauch tut weh, der Stuhl ist verändert – man fühlt sich müde und abgeschlagen. Eine neue Studie deutet darauf hin, dass **Vitamin D dabei helfen kann, die Darmentzündung zu dämpfen und das Immunsystem „ruhiger“ zu machen.**<sup>1</sup>

### Was passiert bei CED im Darm?

Bei CED greift das Immunsystem fälschlicherweise die Darmwand und die Darmbakterien an. Man spricht dann von einem **Verlust der Immuntoleranz** – das heißt, der Körper behandelt eigentlich harmlose Darmbakterien wie Eindringlinge und reagiert mit Dauerentzündung. Genau dort kommt Vitamin D ins Spiel: Es wirkt direkt auf die Immunzellen und unterstützt die Darmbarriere, sodass der Darm weniger kaputt ist und das Immunsystem weniger gereizt ist.

### Was zeigt die neue Studie?

In einer Studie wurden 48 Menschen mit CED und niedrigem Vitamin-D-Spiegel über 12 Wochen wöchentlich mit Vitamin D supplementiert. **Ihr Blut-Vitamin-D-Spiegel stieg deutlich, während gleichzeitig die Krankheitsaktivität sank** und typische Entzündungsmarker im Stuhl abnahmen.

Besonders interessant waren die Befunde zur Immunantwort auf die Darmbakterien:

- **17,9 % mehr IgA-Antikörper** – das sind schützende Antikörper, meist in den Schleimhäuten, die Mikroben im Darm eher kontrollieren, statt sie zu bekämpfen.
- **9,3 % weniger IgG-Antikörper** - IgG ist der häufigste Antikörpertyp im Blut und Teil des „Immungedächtnisses“, das Entzündungsreaktionen im Darm hervorrufen kann.

Das heißt: Das Immunsystem lernt, die Darmbakterien zu tolerieren und weniger aggressiv zu reagieren.

Die Studienteilnehmer gaben darüber hinaus an, dass sich Durchfall, Bauchschmerzen und allgemeines Befinden verbesserten, nachdem der Vitamin-D-Spiegel höher war.

Wichtig: Die Studie ist **klein und nicht als klassische, doppelblinde Zulassungsstudie** angelegt, sie zeigt Hinweise und Mechanismen, aber keinen „goldenen Beweis“.



Wer seinen Vitamin-D-Status im Blick hat, unterstützt sein Immunsystem dabei, den Darm weniger anzugreifen. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine schöne und erholsame Auszeit beim Auftanken des Sonnenvitamins!

<sup>1</sup> Gubatan J et al. (2026) Multi-omics reveal vitamin D regulation of immune-gut microbiome interactions and tolerogenic pathways in inflammatory bowel disease. In: Cell Reports Medicine. Vol. 7, Issue 4, 102703. [https://www.cell.com/cell-reports-medicine/fulltext/S2666-3791\(26\)00120-5](https://www.cell.com/cell-reports-medicine/fulltext/S2666-3791(26)00120-5)

<sup>2</sup> Bildquelle: Pixabay (oJ) Silviarita, lizenzfrei. <https://11nq.com/ehdv0z3> (28.04.2026)