

Bewährt: Vitamin D verhindert oder behandelt **75** Gesundheitsprobleme

[VitaminDWiki](#) Dezember 2016

Zum <http://is.gd/proofvitd~~V> für anklickbare Details

Gesundheitsproblem	Treat Prevent	Die Reduktion von Vit D Klicken Sie für Details	RCT = Zufalls kontrollierte Studie * = Link zu weiteren RCT CT = Clinical Trial
Hypertonie	T	149-142 mm Hg	RCT * *, 2400 IU. 100.000 IU *
Herz - Kreislauf nach dem Angriff	T	32% weniger Todesfälle	CT 1000 IU
Diabetes Typ 1	P	85%	12000 Kinder, 2000 IE
Diabetes Typ 2	T	62%	RCT * *, CRP Reduktion, 4000 IU
Rückenschmerzen	T	95%	5000/10000 IU
Grippe	P	90%	RCT * 2000 IU
Stürze	P	50%	RCT , 100.000 IU monatlich RCT mit Essen auf Rädern 2016
Hüftfrakturen	P	30%	RCT * 800 IU
Rachitis	P	98%	Türkei, 400 IU
Raynaud-Syndrom	T	40%	RCT , visuellen Skala, 20000 IU Avg
Menstruationsbeschwerden	P	76%	RCT , 7000 IU Avg, PMS um die Hälfte reduziert
Schwangerschaft Risiken	P	50%	RCT , 4000 IU
C-Abschnitt, ungeplante	P	50%	RCT , 4000 IE, kleine Studie
Niedriges Geburtsgewicht	P	60%	RCT * 1000 IE von D2
TB	P	60%	RCT , 800 IU
Brustkrebs	P	60%	RCT , 1100 IU (2007)
Rheumatoide Arthritis Schmerzen	T	40%	RCT , 500 IE, hinzugefügtum Rezept
Mukoviszidose	T	75%	RCT , Pilot 4X weniger Todesfälle 250.000 IU
Chronic Kidney	T	90-70 PTH	RCT , 3500 IU,
Infektion der Atemwege	P	63%	RCT , 4000 IE 1 Jahr 2. RCT : 2000/800 IU 3. RCT 20.000 IE wöchentlich
Lupus	T	Null Flares	Laden dann 100.000 IE monatlich, RCT zu
Sickle Cell	T	Weniger Schmerz	RCT , bis zu 100.000 IU / Woche
Beingeschwür Heilung	T	4X schneller	RCT , 50.0000 IU / Woche, kleine Studie
Schädel-Hirn-Trauma	T	2X	RCT , 20.0000 IU / Tag mit Progesteron
Parkinson-Krankheit	T	Stabilisierte	RCT , 1200 IE / Tag

Multiple Sklerose	P	68%	RCT , 7100 IU verhindern pre-MS ==> MS
Kongestiver Herzinsuffizienz	T	90%	RCT , 1000 IE Kinder (auch: Erwachsene, nicht RCT)
Mittelohrentzündung	P	30%	RCT , 1000 IE Kinder
Zahnfleischentzündung	T	88%	RCT , 2000 IE
Muscle bei Senioren	T	17% mehr Muskeln	RCT , 4000 IU
Der Einsatz von Antibiotika bei > 70y	T	47%	RCT , 60.000 IE monatlich
Säuglinge höher	Vorteil	1 cm hoch	RCT , 50.000 IE wöchentlich, 8 Wochen
Schwangerschaftsdiabetes	T	behandelt	RCT , 2 Dosen von 50.000 IE
Nach Herzinfarkt	T	+ 6% Ejektionsfraktion	RCT , 800.000 IU einmal
Prostatakrebs	T	Weniger + Kerne	RCT , 4000 IE (2012)
Asthma	T	Reduzierte Symptome	RCT , 60K IU / Monat; RCT 50K IU / Woche Meta-Analyse von Asthma Intervention
Depression	T	Reduziert	RCT , 300.000 IU Injektion RCT half Prozac
Niedrige Vitamin D während gestillten	P	Alle Kinder > 20 mg	RCT , 5.000 IE
Fibromyalgie	T	Reduziert	RCT , 30-48 ng RCT 50K IU / Woche
Hives, chronisches	T	Reduzierte 40%	RCT , 4000 IE hinzugefügt
Cholesterin	T	Reduziert 4 mg	RCT , 400 IE + Ca
Gewichtsverlust	T	5 verloren mehr lbs	RCT , 2000 IE + Ernährung + Bewegung
Multiple Sklerose	T	95% wurden WURST	20.000 bis 140.000 IU / Tag
Schwangerschaftsdiabetes	P	40%	RCT * , 5.000 IE
Chronisch obstruktive Lungenerkrankung	T	17X Verbesserung	CT, 50.000 wöchentliche IU RCT 100.000 IU monatlich
Asthma	T	1/2 Asthmaanfälle	RCT > 42 mg Vitamin D
Lebensqualität (QoL)	T	Nursing Home QoL	CT, 4.000 IE täglich Brot
Der Tod von schwerkranken Patienten	T	20% ige Erhöhung der Überlebensfähigkeit	RCT 540 K IE Laden als 90K monatlich
Ruhelose Beine-Syndrom	T	Ergebnis 26 ==> 10	CT, Vitamin D Dosis Größe angeben nicht in abstrakten
Hepatitis C	T	Verbesserte konventionelle Medikamente	RCT 2.000 IU
Morbus Chron	T	verbessert, wenn > 30 ng	RCT 2.000 IE
Frühgeburt	P	2.5X Abnahme , auch: weniger c-Abschnitt & bessere Apgar	RCT 2.000 IE Indien

Lupus	T	Schmerz reduziert	RCT 4.000 IE
Cluster-Kopfschmerzen	T	CH in 60% beseitigt	10.000 IU, Mg, Omega-3, etc.
Autismus	T	80% verbessert	CT 300 IU / kg / Tag für 3 Monate
Prädiabetes	T	~ 20% reduziert	RCT 60.000 IE / Monat
Gewichtsverlust: Übergewicht und Adipositas	T	12 lbs in 6 Monaten	RCT 100.000 IU / Monat
Sarkopenie = Muskelschwund	T	Steigerung von 27%	RCT 1000 IU
Wachstumsschmerzen	T	60% Rückgang	~ 100.000 IU / Monat - NICHT RCT, gegeben an alle zweiten Studie ähnliche Ergebnisse
Osteoarthritis Schmerz	T	60% Rückgang	50.000 IE / wöchentlich - NICHT RCT, allen gegeben
Amyotrophe Lateralsklerose	T	half	2.000 IE - NICHT RCT, allen gegeben
Schwindel	T	3X Reduktion wenn angehoben > 10 ng	600.000 IE Last, dann maint. NICHT RCT, allen gegeben
warzen	T	80% eliminiert Injektion	NICHT RCT, allen gegeben
Metabolisches Syndrom	P	44% reduziert , wenn VITD von 30 ng erhöht	NICHT RCT, allen gegeben
Heuschnupfen	P	1.000 IU für 30 Tage	RCT
Präeklampsie	P	50.000 IE alle 2 Wochen	RCT
Blutzellkrebs	T	Multiples Myelom	NICHT RCT, allen gegeben
Reizdarmsyndrom	T	3.000 IE Spray	RCT
Harnwegsinfekt	P	50% Ermäßigung	RCT 20.000 IE wöchentlich
Mite Allergie	P	5X Reduktion	RCT 2.000 IE Preg, 800 IU Kind
Die perinatale Depression (Depression in der Nähe der Geburt)	T	50% Ermäßigung	RCT 2.000 IE nur für ein paar Wochen
Vaginose	T	10X Reduktion	RCT 2.000 IE
Ekzem	T	Reduziert	2 RCT 1600 IU
Alkoholfettleber	T	Reduziert	RCT 20.000 IE wöchentlich
Preclampsia	T	Reduziert	RCT 4.400 IU

Hinweis: Viele neuere Beweise sind nicht RCT (wo die Hälfte der Menschen keinen / wenig Vitamin D) Vielleicht Forscher glauben , es moralisch falsch ist, nicht Vitamin D für alle Teilnehmer geben. Oder vielleicht sind die Forscher nicht in der Lage genug Leute zu finden , die nicht über eine 50% ige Änderung D des Erhaltens null oder wenig Vitamin wollen

-  [Laden Sie die 47 sichere PDF vom Juni 2014 - Rechts Größe Englisch](#)

Die meisten Beweise sind RCT (randomisierte kontrollierte Studien), wo nicht einmal der Arzt weiß, die extra Vitamin D bekommt

- 2 sind meta-Analyse von mehreren RCT
- Vitamin D gegeben alle Kinder im ganzen Land (Rachitis) - kein RCT
- In mehreren Studien fühlte sich die Forscher, dass es unethisch war kein Vitamin D zu jeder zu geben (zB # 43)
- In einigen Studien mit den Bedürfnissen der Person, die Dosis der Größe variiert (Übergewicht, etc.)
- In einigen Studien wurden die Cofaktoren mit den Bedürfnissen des Patienten angepasst
- Durch die Art und Weise - die gesundheitlichen Probleme , die durch Vitamin - D - WURST wurden nicht RCT gewesen
und wir erwarten , nie durch Zufall kontrollierten Studien nachgewiesen werden.
Härtung erfordert die Dosisgröße und Cofaktoren auf die Bedürfnisse des einzelnen Patienten eingestellt werden.

Viele klinische Studien haben keinen Nutzen, weil eines oder mehrere der folgenden Ausfälle gefunden:

1. **Schlägt** eine Verwendung groß genug Dosis von Vitamin D (oft <1.100 IU)
Die Noch größere Dosis benötigt , wenn: 1) fettleibig , 2) schlecht gut , 3) krank (viele Krankheiten verbrauchen viel Vitamin D)
2. **Ausfällt** Vitamin D für eine ausreichend lange Zeit gegeben haben (einige RCT dauerte weniger als 5 Wochen)
3. **Fails** zu haben Vitamin D häufig genug gegeben. Mindestens alle 2 Monate für D3) - und mindestens einmal pro Woche für D2
Hinweis: Unregelmäßige Dosierung verursacht auch der körpereigenen Chemie unbalancing
4. **Fails** , um eine Initialdosis , oder hatte eine zu kurze Dauer der Vitamin - D - Spiegel wieder herzustellen
5. **Fails** D3 Form zu verwenden, verwendet stattdessen die weniger effektiv D2 Form
6. **Fails** zu haben , einen gesunden Bereich von Calcium oder andere wichtige Cofaktoren (insbesondere für knochenbezogenen Studien
auch Unterschiede in Magnesium kann dazu führen , 30% Veränderung in Reaktion auf Vitamin - D - Magnesium ist abhängig von Wasser, Lebensmittel, Nahrungsergänzungsmittel
7. **Schlägt fehl** , die bereits vorhandenen Vitamin - D - Spiegel zu bemerken - nur diejenigen , die niedrig sind , wird wahrscheinlich einen Nutzen zeigen
8. **Schlägt fehl** , zu bemerken , wie / wann das Vitamin D aufgenommen wurde (was die Reaktion von so viel wie 2X ändern können)
9. **Schlägt fehl** , über die Einhaltung zu berichten (in einem Fall 40% der Teilnehmer nicht nehmen die Ergänzungen konsequent)

Viele Meta-Analysen finde auch keinen Vorteil , weil eine oder mehrere der oben genannten Ausfälle

Darüber hinaus sind viele Meta-Analyse Durchschnitt zusammen alle Studien

Stellen Sie sich eine Geschichte über eine Meta-Analyse von Aspirin (was noch nie gemacht worden ist)

Es würde werden Noten von RCT für Aspirin nicht mit 3 mg Arbeits Dosen

würde ein viele RCT von Aspirin nicht mit 30 mg Dosen Arbeits

Es gäbe einige Studien von Aspirin arbeiten mit mehr als 300 mg - Dosen

gibt viele Studien von kleinen Mengen von Willow wäre Rinde (Vitamin D2 anstelle von Vitamin D3)

Dann gäbe es eine Meta-Analyse von Aspirin und Weidenrinde sein

- das Meta-Analyse , dass Aspirin und Weidenrinde arbeiten nicht schließen würde.

Während etwa 200 RCTs wird während 2014 veröffentlicht werden, antizipieren ich nur 50 an die Beweise Tabelle um aufgrund der oben genannten Gründen

auch nicht einige Studien aufgrund bereit, Mangel an Menschen beginnen jahrelang zu gehen mit <500 IE Vitamin D

Siehe auch VitaminDWiki: Random kontrollierte Studien mit Vitamin - D - Intervention

- [Intervention - Vitamin D 330 Interventionen](#)

Hinweis: Es ist die Interventionen von Gesundheitsproblem sortiert sowie nach dem Datum

- [Vitamin - D - Interventionsstudien - eine lange Liste - Mai Die Jahr 2014](#) 1204 Studien

Update: 1568 Vitamin D Interventionsstudien ab Juli 2016

- [Systematic Reviews oder Meta-Analyse von Vitamin D 272 Artikel](#)
- [Mehrere gesundheitliche Probleme mit niedrigen Vitamin-D assoziiert - Meta-Meta-Analyse April 2014](#)

Weitere Interventionsstudien für Vitamin D als für die Summe der Vitamine A + C + E + K kombiniert

Vitamin D = 1639 , Sonstige = 1603 [[Vitamin A](#)461 +[Vitamin C](#)508 +[Vitamin E](#)404 +[Vitamin K](#)230] ab Dezember 2016

Siehe auch VitaminDWiki

- [Übersicht: Vitamin D auch TREATS](#)
- [Ist es ethisch nicht Vitamin D bei Osteoporose geben trials- NEJM September 2010](#)
Einige Vitamin D RCT werden nicht erstellt werden , weil die Forscher nicht wollen , um die Vorteile der Hälfte der Patienten zu nehmen ,
etwas Vitamin D RCT kann nicht gestartet werden , weil zu viele Kandidaten wobei bereits Vitamin D
- [Gründe für die Vitamin-D-Mangel](#)
- [Liste aller Kategorien von Vitamin D Informationen](#) und Anzahl der Elemente in jeder
- [Liste aller Übersichten von Vitamin D 67 Artikel](#) zusammen mit verwandten Suchen

Less sun => Less Vitamin D => Less Health

Less Sun

Less time outdoors

- Air Conditioning
- TV & internet & video games
- Live in smoggy cities
or in suburbs with little walking
- Less work outdoors
- Fear skin cancer and wrinkles

Less sun when outdoors

- Sunscreen
- Protective clothing

Additional reasons at:
is.gd/lowvitamind

Henry Lahore 10/2015 VitaminDWiki
details at is.gd/sundisease

Less Health

ALS, Asthma, Autism, Breast Cancer, Cognitive Decline, Congestive Heart Failure, Cystic Fibrosis, Dental, Depression, Diabetes, Falls/fractures, Fibromyalgia, Kidney, Headache, Hypertension, Infection (antibiotics), Influenza, Lupus, MS, Osteoarthritis, Osteopenia, Osteoporosis, RA, Rickets, Pain-Back, Parkinson's, Psoriasis, Prostate Cancer, Pregnancy problems, Raynaud's, Tuberculosis, Ulcer -leg, Weight gain

Allergy, Alzheimer's, Anemia, Bone, Cancers, Celiac, Chronic Fatigue, Chronic Pain, COPD, Fertility, Heart Disease, HIV, IBD, Metabolic Syndrome, MRSA, Myopathy, Sepsis, Thyroid

Acne, Ebola, Hearing, Liver, Rosecea, SAD, Shingles, Shin Splints, Suicide, Vision

Strong Proof
that increase in Vit D
decreases incidence
and/or treats

Associated
with low Vit D for most
people with the disease

Suspected
relationship with
low Vitamin D

ON-Chart klicken, um weitere Informationen und Übersetzung

Vitamin D ist vor allem während der Schwangerschaft notwendig

Viel Vitamin D verbessert die schwangere Mutter und Kind - Gesundheit in 15+ Wege

1. Reduziert Fehlgeburt	2,5fache	
2. Reduziert Präeklampsie	3,6fache	RCT *
3. Reduziert die Schwangerschafts - Diabetes	dreimal	RCT *
4. Reduziert Depression nach der Schwangerschaft	1,4fache	RCT *
5. Reduziert Vaginose	10 mal	RCT **
6. Reduziert Frühgeburt	2 Mal	RCT *
7. Reduziert die C-Abschnitt - ungeplant	1,6-fache	
8. Reduziert klein für das Gestationsalter	dreimal	
9. Säuglings Größe, Gewicht, Kopfgröße innerhalb der normalen Grenzen		RCT *
10. Reduziert Kindheit Keuchen	1,3fache	RCT *
11. Reduziert Kindheit Autismus	4 Mal	
12. Reduziert jungen Erwachsenen Multiple Sklerose	1,9fache	
13. Reduziert Präeklampsie bei jungen Erwachsenen	2 Mal	
14. Reduziert Kindheit Mite Allergie	5 mal	RCT *

15. Reduzieren Kindheit Respiratory Tract Besuche	2,5fache	RCT *
---	-----------------	-------

Liste der Gesundheitsprobleme in der Tabelle am Anfang der Seite

Hypertonie, Herz-Kreislauf-, Rückenschmerzen, Diabetes, Grippe, Fäule, Hüftfrakturen, Brustkrebs, Multiple Sklerose, Raynaud-Schmerzen, Menstruationsschmerzen, C-Abschnitt und Schwangerschaft Risiken, niedriges Geburtsgewicht, chronischer Nierenerkrankung, zystische Fibrose, rheumatoide Arthritis, Tuberkulose, Rachitis, Infektion der Atemwege, Lupus, Sichel-Zelle, Beingeschwüre, Schädel-Hirn-Verletzungen. Parkinson-Krankheit, Multiple Sklerose, kongestiver Herzinsuffizienz (Kleinkinder), Mittelohrentzündung (Kleinkinder), Gingivitis, stärker Senior Muskeln, den Einsatz von Antibiotika bei Senioren, kurz Säuglinge, Schwangerschafts-Diabetes, Herzpumpe besser nach dem Angriff, Prostatakrebs, Asthma, Depression, Vitamin D in der Muttermilch, Fibromyalgie, chronische Nesselsucht, Cholesterin, Gewichtsverlust, COPD, Asthma, Lebensqualität, überleben ICU, Restless-Legs-Syndrom, Hepatitis-C, Morbus Crohn, Frühgeburt, Lupus, Cluster-Kopfschmerzen, Autismus. Prädiabetes, Gewichtsverlust; Sarkopenie = Muskelschwund; Growing Pains, Osteoarthritis, ALS, Vertigo, Warzen, Metabolisches Syndrom, Heuschnupfen, Präeklampsie, Blutzellkrebs, Reizdarmsyndrom, Harnwegsinfektion, Mite Allergie, perinatale Depression, Vaginose. Ekzeme, NAFLD, Präeklampsie