

Mangelercheinungen vorbeugen

Sollten Sie sich nicht sicher sein, ob Ihr Körper ausreichend mit Vitamin D versorgt ist, sprechen Sie Ihren behandelnden Arzt/Ihre behandelnde Ärztin an. Selbstverständlich können Sie über eine Individuelle Gesundheitsleistung (IGeL) Ihren Vitamin D-Spiegel auf eigenen Wunsch kontrollieren lassen. Leider übernimmt die Krankenkasse in der Regel diese Kosten nicht. Ihr behandelnder Arzt/Ihre behandelnde Ärztin wird Sie gerne über die voraussichtliche Gebühr informieren und berät Sie, wie Sie einem Vitamin D-Mangel entgegen wirken oder ein vorhandenes Defizit ausgleichen können.

Vitamin D

Ein Schlüssel
für Gesundheit
und Wohlbefinden

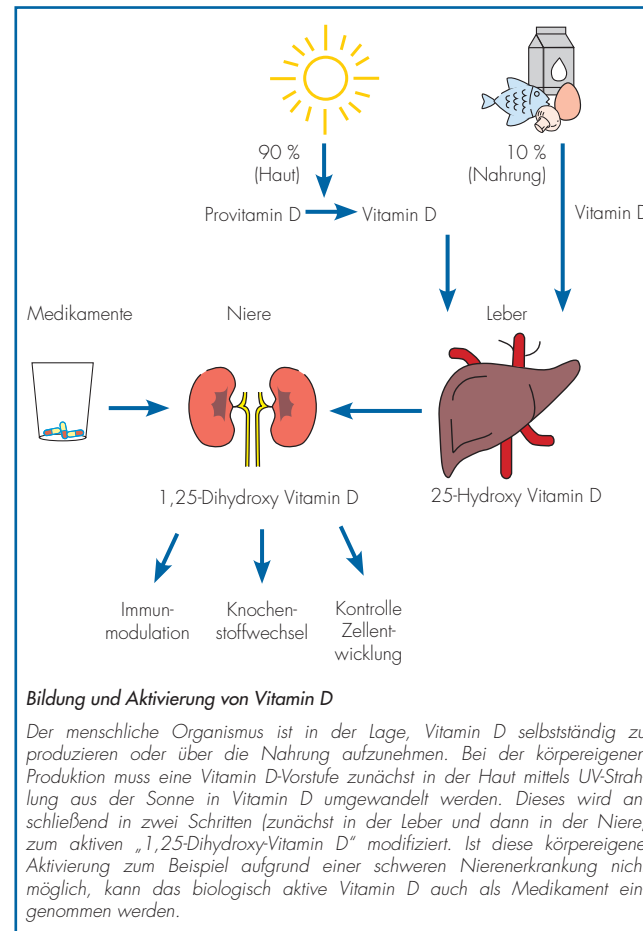


Vitamin D – das „Sonnenvitamin“

Vitamine gehören zu den essenziellen Nahrungsbestandteilen. Das heißt, sie müssen über die Nahrung zugeführt werden, da der Körper sie nicht selbst herstellen kann.

Eine Ausnahme ist das Vitamin D. Dieses kann unter den richtigen Voraussetzungen auch vom Körper selbst produziert werden. Hierzu sind mehrere Umwandlungsschritte notwendig. Einer davon findet in der Haut statt und benötigt UV-B-Strahlung. Deshalb ist der regelmäßige Aufenthalt im Freien notwendig, um ausreichend Vitamin D bilden zu können. In den Sommermonaten genügt es hierfür in der Regel, wenn dreimal in der Woche eine zwanzigminütige Sonneneinwirkung auf Gesicht, Hände und Arme erfolgt. Selbstverständlich sollte hierbei aber kein Sonnenbrand riskiert werden, der ein Risiko für späteren Hautkrebs darstellt. Hinzu kommt, dass sich die Vitamin D-Synthese auch durch längere Sonnenexposition nicht deutlich steigern lässt.

Der über die Nahrung aufgenommene Vitamin D-Anteil hängt von den individuellen Ernährungsgewohnheiten ab, beträgt aber in der Regel weniger als 10 %. Vitamin D ist vor allem in tierischen Lebensmitteln enthalten, wobei fetthaltige Fischarten die wertvollsten Vitamin D-Lieferanten unter den Nahrungsmitteln sind. Ebenfalls, jedoch in deutlich geringerer Menge, ist Vitamin D beispielsweise in bestimmten Innereien, Speisepilzen und Eiern enthalten. In den Wintermonaten reicht die UV-B-Strahlung in unseren Breitengraden nicht aus, um ausreichend Vitamin D zu produzieren. Der Körper greift in dieser Zeit auf Reserven im Fett- und Muskelgewebe zurück, die bei regelmäßiger Sonnenexposition in den Sommermonaten angelegt wurden.



Warum Vitamin D-Mangel so häufig ist

Eine Studie, des Robert Koch-Instituts zwischen den Jahren 2008 und 2011 zeigt, dass in diesem Zeitraum 56,0 % der Erwachsenen unzureichend mit Vitamin D versorgt waren. Hiervon wiesen 15,2 % sogar so niedrige Werte auf, dass von einem erhöhten Risiko für Krankheiten wie Osteomalazie und Osteoporose ausgegangen werden muss.

Der Hauptrisikofaktor für einen Vitamin D-Mangel ist eine unzureichende UV-B-Exposition, z.B. durch einen überwiegenden Aufenthalt in geschlossenen Räumen. Gründe hierfür können entsprechendes Freizeitverhalten

oder körperliche Einschränkungen sein. Auch eine vollständige Bedeckung des Körpers mit Kleidung oder Sonnenschutz sowie eine dunkle Hautfarbe können die körpereigene Produktion einschränken. Zudem haben Schwangere, Stillende, ältere Menschen und Kinder in der Wachstumsphase einen höheren Bedarf des Vitamins. Chronische Magen-Darm-, Leber- oder Nierenerkrankungen und bestimmte Medikamente (z.B. Antiepileptika oder Zytostatika) können den Vitamin D-Stoffwechsel beeinträchtigen.

Vitamin D schützt nicht nur die Knochen

Vitamin D ist ein Multitalent in seiner Wirkung auf den Organismus. Es spielt eine wichtige Rolle beim Calcium- und Phosphatstoffwechsel, indem es die Aufnahme von Calcium aus der Nahrung und dessen Einbau in den Knochen fördert – somit ein wichtiger Faktor für den Erhalt der Knochenstabilität.

Darüber hinaus ist Vitamin D an zahlreichen weiteren Stoffwechselvorgängen beteiligt. So gut wie jede kernhaltige Zelle weißt an ihrer Oberfläche Vitamin D-Rezeptoren auf, die an der Steuerung einer Vielzahl von Genen beteiligt sind.

Studien zeigen, dass Vitamin D eine Kontrollfunktion bei der Zellentwicklung hat, was einen Zusammenhang zwischen einem Vitamin D-Mangel und der Entstehung von Krebskrankheiten vermuten lässt.

Vitamin D hat einen großen Einfluss auf das Immunsystem. Es wirkt immunmodulatorisch, d.h. es nimmt sowohl eine unterstützende Rolle im Rahmen der Infektabwehr ein, reduziert aber gleichzeitig auch die Aktivierung des erworbenen Immunsystems. Dies könnte ein Hinweis darauf sein, dass Vitamin D das Risiko reduziert, an Autoimmunerkrankungen wie Diabetes Typ I oder Multipler Sklerose zu erkranken.