

Wissenswertes zum Thema

Vitamin D

Viel mehr als nur das
Sonnenvitamin für
gesunde Knochen



Wissenswertes zu Vitamin D

Vitamin D + Sonne = gesunde Knochen

Diese Gleichung stimmt, denn das Sonnenvitamin D ist essenziell für ein gesundes Knochenskelett.

Ein Mangel an Vitamin D kann bei Kindern zu Rachitis oder bei Erwachsenen zu Osteomalazie (Knochenerweichung) und Osteoporose führen.

Deshalb ist eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D für den Körper wichtig. Forschungen der letzten Jahre haben zudem gezeigt, dass Vitamin D auch bei vielen anderen Prozessen in unserem Körper eine wichtige Rolle spielt:

- Vitamin D kann das Krebswachstum und die Krebssterblichkeit reduzieren, unter anderem bei Dickdarmkrebs.
- Ein gesunder Vitamin-D-Status vermindert die Wahrscheinlichkeit eines Herzinfarktes.
- Ein Vitamin-D-Mangel ist ein Risikofaktor für diverse Autoimmunerkrankungen wie Multiple Sklerose, Morbus Crohn und Diabetes mellitus.
- Besonders bei älteren Menschen kann ein gesunder Vitamin-D-Spiegel das Sturzrisiko minimieren.
- Geringe Vitamin-D-Spiegel werden mit Hirnleistungsstörungen, Demenz und Parkinson in Verbindung gebracht.

Woher bekommt der Körper Vitamin D?

Grundsätzlich gibt es zwei Möglichkeiten, den Vitamin-D-Bedarf unseres Körpers zu decken:

1. Über die Nahrung

Nicht wenige werden sich noch an den Löffel Lebertran erinnern, den sie als Kind am Morgen bekommen haben. Für eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung war das eine gute Idee, denn nur fetter Fisch, Innereien, Eier und in ganz begrenztem Maße auch Milchprodukte weisen nennenswerte Mengen an Vitamin D auf.

Um damit die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlenen Mengen an Vitamin D zu decken, müsste ein Erwachsener täglich 16-20 Eier bzw. 12 Liter Milch zu sich nehmen. Eine Deckung des Vitamin-D-Bedarfs allein über die Nahrung ist deshalb häufig nur in Form von Nahrungsergänzungsmitteln möglich.



2. Eigenproduktion durch Sonnenlicht

Glücklicherweise besitzt unser Körper die Fähigkeit, Vitamin D mithilfe des Sonnenlichts, vor allem in den Hautzellen zu produzieren. 80-90% unseres Vitamin-D-Bedarfs werden in der Regel so gedeckt.

In unserer Leber wird das Vitamin D dann zu Calcidiol oder auch 25-Hydroxy-Vitamin-D (25-OH-Vitamin D) umgewandelt. Diese Speicherform des Vitamin D ist notwendig, um eine Unterversorgung im Winter zu überbrücken.

Was sind die Ursachen für einen Vitamin-D-Mangel und wer ist besonders gefährdet?

Wie die Ergebnisse des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) vom Dezember 2014 zeigen, sind bis zu 60 % der Bundesbürger nicht ausreichend mit Vitamin D versorgt.

Vor allem in den Wintermonaten, wo die Sonneneinstrahlung in unseren Breiten deutlich vermindert ist, fehlt uns das schützende Potenzial des notwendigen Vitamins. Aber auch im Sommer geht das BfR davon aus, dass bis zu 40 % der Bevölkerung nicht ausreichend mit Vitamin D versorgt sind und deshalb ihre Speicher für den Winter nicht füllen können.

Ursachen liegen unter anderem in dem Einsatz von Pflegeprodukten mit Lichtschutzfaktor, aber auch in den Lebens- und Arbeitsbedingungen, die durch den vorwiegenden Aufenthalt in geschlossenen Räumen ohne natürliches Sonnenlicht gekennzeichnet sind.

Besonders gefährdet für einen Vitamin-D-Mangel sind:

- Menschen, die sich aufgrund ihres Alters (Senioren, aber auch Neugeborene) und/oder ihres Berufs nur wenig im Freien aufhalten oder aufhalten können.
- Menschen dunklerer Hautfarbe, da das durch die Haut produzierte Sonnenschutzpigment Melanin die zur Vitamin-D-Produktion nötige Sonnenstrahlung absorbiert.
- Fettleibige Menschen, da Vitamin D fettlöslich ist und so dem Stoffwechsel dauerhaft entzogen wird.

Was sind Warnsignale für einen Vitamin-D-Mangel und wie kann ich feststellen, ob ich ausreichend mit Vitamin D versorgt bin?

Die Anzeichen für einen Vitamin-D-Mangel sind vielfältig, typische Symptome gibt es nicht. Unter anderem kann es zu Müdigkeit, Depressionen aber auch Muskelschwäche und Krämpfen, sowie Schmerzen in Knien oder Rücken kommen. Hautprobleme, erhöhte Anfälligkeit für Infekte können ebenfalls Anzeichen eines Vitamin-D-Mangels sein. Klassische Vitamin-D-Mangelerkrankungen wie Rachitis bei Kleinkindern oder Osteomalazie (Knochenerweichung) oder Osteoporose bei Erwachsenen zeigen sich erst bei einer mittel- bis langfristigen Vitamin-D-Unterversorgung.

Zur Ermittlung Ihres persönlichen Vitamin-D-Status können Sie sofort eine entsprechende Untersuchung in Ihrer Arztpraxis oder Apotheke durchführen lassen. Dazu bietet sich unter anderem ein neuer, quantitativer Vitamin-D-Test an, bei dem Ihr genauer Vitamin-D-Status anhand der Konzentration der Vitamin-D-Speicherform, des 25-Hydroxy-Vitamin-D, in kurzer Zeit festgestellt wird.

Erstattung

Untersuchungen auf Vitamin-D-Mangel werden nur in begründeten Fällen von der gesetzlichen Krankenkasse erstattet.

Deshalb ist eine sofortige Diagnostik mit dem hier empfohlenen Vitamin-D-Test eine sogenannte Individuelle Gesundheitsleistung (IGel).

Die Abrechnung erfolgt somit im Rahmen einer privatärztlichen Leistung nach der Gebührenordnung der Ärzte.

Überreicht durch:

Stempel

Vertrieb Deutschland: Sysmex Deutschland GmbH · www.sysmex.de

Vertrieb Deutschland: Hitado GmbH · www.hitado.de

Vertrieb Österreich: Sysmex Austria GmbH · www.sysmex.at

Vertrieb Schweiz: Sysmex Suisse AG · www.sysmex.ch

Hersteller: Jungbrunnen - Fountain of Youth GmbH · www.vitality-health-check.com

Hersteller: Boditech Med Inc. · www.boditech.co.kr