

Vitamin D

Die Werbestrategen wissen das schon lange und machen es sich für ihre Zwecke zunutze: Sie warnen vor Vitamin D-Mangel und empfehlen ihre zuckergeschwängerten Milchprodukte als die einzig wahre Alternative zum Schutz vor den Folgen eines Mangels. Aber wie war das noch, reicht das nicht, in die Sonne zu gehen, um einem Vitamin-D-Mangel vorzubeugen?

90% der Deutschen haben aber einen Vitamin-D-Mangel. Er macht sich nur schleichend bemerkbar und lässt sich nur mit einem Bluttest eindeutig feststellen. Seine Folgen sind eine nachlassende Festigkeit der Knochen, schwächere Abwehr gegen Krankheiten, Hautkrankheiten und Depressionen.

Was muss ich tun, um einem Vitamin-D-Mangel vorzubeugen? Nicht viel, denkt man zunächst, denn das Vitamin D ist ein sogenanntes Sonnenvitamin. Also jeden Tag für zwei Stunden in die Sonne, dann produziert die Haut dieses Vitamin selbst. Schaffen Sie das? Wenn Sie im Winter ins Büro gehen, ist es noch dunkel. Wenn Sie zurückkommen, ist es schon dunkel. Am Wochenende hätten Sie vielleicht die Zeit für einen Spaziergang, aber dann regnet es oder es friert - und dann gehen Sie doch nicht oder bleiben nicht so lange. Und im Sommer meiden Sie die intensive Sonneneinstrahlung und verwenden starke Sonnenschutzmittel, welche die Bildung des Vitamins behindern. Außerdem ist in unseren Breitengraden die Sonneneinstrahlung lediglich zwischen Mai und September so stark, dass Vitamin D in der Haut gebildet wird, im Winterhalbjahr ist die Bildung des Vitamins fast vollständig eingeschränkt.

Das Vitamin D ist nicht nur für die Knochen wichtig, da es hilft, Kalzium aus der Nahrung aufzunehmen und in den Knochen einzulagern. Es ist auch für das Immunsystem essentiell, da es für die Reifung der Abwehrzellen notwendig ist. Es unterstützt auch Ihre gute Laune - eine Frühjahrsdepression kann ein Ausdruck von Vitamin - D- Mangel sein. Vitamin D wird auch zur Vorsorge bei Darm- und Brustkrebs verwendet, denn das Vitamin unterdrückt das Wachstum des Tumors, reduziert die Gefäßneubildung und dämmt somit die Metastasierung ein. Hautkrankheiten, wie zum Beispiel die Schuppenflechte, sprechen gut auf eine hochdosierte Vitamin-D-Gabe an. Es wird vermutet, dass Vitamin D-Mangel auch Krankheiten wie Multiple Sklerose, Parkinson und Alzheimer begünstigt. Darüber hinaus haben Menschen mit einem sehr niedrigen Vitamin-D-Wert ein doppelt so hohes Risiko, einen Herzinfarkt zu entwickeln.

Kann man denn nicht über gesunde und ausgewogene Ernährung einem Vitamin-D-Mangel vorbeugen? Eindeutig nein. Das Vitamin D ist zwar in Nahrungsmitteln enthalten, z.B. in fettem Fisch oder Eiern und Avocados, aber in zu geringer Menge. Um die täglich notwendige Menge an Vitamin D aufzunehmen ($50 \mu\text{g} = 2000 \text{ I.E.}$), müsste man täglich 300 g Hering oder 600 g Sardinen oder 29 Eier essen. Eine echte Alternative bieten Vitamin-D-Präparate, allerdings mit der aktiven Form des Vitamins D3 und ohne Zusatzstoffe wie Süßstoffe und andere Hilfsmittel, die sogar Allergien auslösen können. Da in seltenen Fällen das Vitamin D auch überdosiert werden kann, sollte die Einnahme mit einem Ernährungsmediziner abgesprochen werden.

Dr. med. Ulrich Kraft - www.ulrich-kraft.de