

Vitamin D

...nicht nur wichtig für den Knochenstoffwechsel!



„Vitamin D ist das Vitamin für gesunde Knochen!“

Diese häufige Aussage ist richtig, denn Vitamin D ist verantwortlich dafür, dass Calcium im Darm aufgenommen und im Körper (v. a. im Skelett) gespeichert werden kann. Doch es ist viel zu kurz gedacht, Vitamin D ausschließlich auf die Knochengesundheit zu reduzieren, denn Vitamin D spielt an vielen anderen Stellen im Körper wesentliche Rollen. So ist zum Beispiel das **Immunsystem**, das **Nervensystem**, das **Herz-Kreislaufsystem** und vieles mehr von **Vitamin D** abhängig.

Folgende Erkrankungen werden mit einem Vitamin-D-Mangel in Verbindung gebracht:

- erhöhte Infektanfälligkeit, chronische Infekte
- Parodontitis, Zahnausfall
- Osteoporose, -malzie, -penie
- Rachitis
- rheumatoide Arthritis
- Tumore in Darm, Brust, Prostata sowie Eierstöcken
- Prostatahypertrophie
- prämenstruelles Syndrom, Eklampsie, polycystische Ovarien, Endometriose

- Sklerodermie und Psoriasis
- Hautkrebs
- Diabetes Typ-1 und Typ-2
- Multiple Sklerose
- Morbus Bechterew, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa
- Epilepsie
- Depressionen, Schlafstörungen
- Chronisches Müdigkeitssyndrom (CFS)
- Bluthochdruck
- Herzinsuffizienz
- kardiovaskuläre Erkrankungen
- Übergewicht

Vitamin D kann vom Körper selbst gebildet werden, wenn die Haut dem Sonnenlicht ausgesetzt ist. Doch scheint in Mittel- und Nordeuropa gar nicht oft und intensiv genug die Sonne, um den Bedarf des Körpers zu decken. Weiterhin führt die **westliche Lebensweise** (viel Aufenthalt in Gebäuden) inklusive einer **Vitamin-D-armen Kost** (wenig Fett und insbesondere wenig fetten Fisch) dazu, dass der Körper auch über die Ernährung nicht hinreichend versorgt sein kann. Die Folge ist, dass sehr viele Patienten unter einem **unerkannten Vitamin- D-Mangel** leiden.

Folgende Lebensumstände und Erkrankungen erzeugen häufig einen Vitamin-D-Mangel:

- **seltener Aufenthalt draußen bei Tageslicht**
(Arbeitsplatz in Gebäuden)
- **Bekleidungsschutz**
- **Benutzung von Sonnencremes ab Faktor 8**
dunkle Hautfarbe (Die letzten drei Faktoren verringern die Wirkung des Sonnenlichtes stark)
- **Jahreszeit und Lebensort**
(Winter bzw. Mittel- und Nordeuropa, nördlich des 40. Breitengrads: München liegt etwa auf dem 48., Mainz auf dem 50. und Berlin etwa auf dem 52. Breitengrad)
- **hohes Lebensalter**
(Im Alter nimmt die Bildungsfähigkeit der Haut für Vitamin D ab)
- **Eingeschränkte Kost**
(fettarme Ernährung, Vegetarismus, Fast-Food, Milchunverträglichkeiten)
- **häufiger Alkoholgenuss**
- **Schwermetallbelastungen**
(Schwermetalle blockieren die Vitamin-D-Aktivierung im Körper)
- **Fettverwertungsstörungen**
- **Darmerkrankungen**
- **Lebererkrankungen**
- **Nierenerkrankungen**
- **Starkes Übergewicht, Adipositas**
(Die Fettschicht hält das produzierte Vitamin D in der Haut zurück)
- **Medikamente**
(Antiepileptika, Antidepressiva, Neuroleptika, Immunsuppressiva)

Vitamin-D-Werte zeigen natürlicherweise jahreszeitliche Schwankungen mit einem **Minimum im Februar** und einem **Maximum im September**. Bei Menschen, die über 55 Jahre alt sind, sollten im Winter (Jan.-April) die 25-OH Vitamin D-Spiegel generell kontrolliert werden, da mit zunehmendem Alter die körpereigene **Vitamin-D-Produktion** nachlässt.

Wurde ein Mangel festgestellt, sind **regelmäßige Kontrollen** – auch nach erfolgreicher Behandlung (hochdosiertes **Vitamin D3 und Calcium-Gaben**) – dringend angeraten. Meist sinkt der Wert im weiteren Verlauf wieder ab, da die mangelerzeugenden Lebensumstände nicht behoben werden können. Eine lebenslange **Einnahme von Vitamin D** ist dann medizinisch notwendig.

Obwohl in der Lehliteratur häufig erwähnt, geht von einer vernünftig dosierten Nahrungsergänzung mit dem fettlöslichen **Vitamin D** kein nennenswertes Risiko aus. Die derzeitige Angabe der Deutschen Gesellschaft für Ernährung DGE von 5 µg Vitamin D3 (200 IE) / Tag wird von Fachkreisen inzwischen als viel zu gering eingeschätzt. 12,5 bis 20 µg (500 bis 800 IE) / Tag ist der von der WHO genannte Wert. Als therapeutische Maßnahme im Krankheitsfall sind deutlich höhere Dosen einzusetzen (mind. 50 µg (2.000 IE) / Tag).

Benötigtes Material: **Serum**

Bildnachweise:

© wangsinawang - stock.adobe.com

**Haben Sie noch Fragen?
Rufen Sie uns an! Wir geben Ihnen
gerne Auskunft!**

biovis' Diagnostik MVZ GmbH

Justus-Staudt-Straße 2

D - 65555 Limburg

Tel.: +49 6431 21248 0

info@biovis.de