



Vitamin D: Was Sie wissen sollten

Besonders im Winterhalbjahr sind weite Teile der Bevölkerung mit Vitamin D unterversorgt – ohne es zu wissen oder sich der Folgen dieser Unterversorgung bewusst zu sein!

Vitamin D sorgt nicht nur für den Einbau von Kalzium in die Knochen, sondern fördert ebenso die Zellreifung und beeinflusst das Immunsystem, sowie andere Stoffwechselprozesse.

Bei Vitamin D handelt es sich nicht um ein Vitamin im eigentlichen Sinn, sondern um ein Hormon. Anders als Vitamine, die ausschließlich mit der Nahrung aufgenommen werden, stellt der Körper Vitamin D mit Hilfe des Sonnenlichtes aus Vorstufen selbst her. Eine ungenügende Vitamin D-Bildung in den Wintermonaten beruht aus der relativ geringen UV-Strahlung in unseren Breiten. Viele Personen (insbesondere ältere Menschen) halten sich im Winter zudem wesentlich weniger im Freien auf, was dazu führt, dass die Vitaminspeicher im Laufe dieser Monate abgebaut werden.

Wer ist betroffen?

An Vitamin D- Mangel leiden häufig Ältere, Frauen nach der Menopause, Schwangere, Personen mit dunklem Teint und alle, die sich zu wenig im Freien aufhalten oder zu wenig Sonnenlicht an ihre Haut lassen.

Welche Folgen kann es für mich haben?

Vitamin D- Mangel kann zu Erkrankungen wie z.B. Osteoporose führen.

Auch wird ein Zusammenhang zwischen Vitamin D- Mangel und dem Auftreten von

- Bestimmten Krebsarten (z. B. Darmkrebs, Brustkrebs, Prostatakrebs)
 - Autoimmunerkrankungen (multiple Sklerose, rheumatoide Arthritis)
 - Muskelschwäche und Muskelschmerzen
 - Diabetes
- gesehen.

Da der Zusammenhang zwischen Vitamin D- Mangel und den oben aufgeführten Erkrankungen erst in den letzten Jahren durch intensive Forschung bekannt wurde, weiß man erst heute welche Bedeutung die ausreichende Vitamin D- Versorgung hat. In Studien wurde auch gezeigt, dass in den Wintermonaten 60% der Bevölkerung in Deutschland mit Vitamin D unterversorgt sind, im Sommer sind es immerhin noch 40%. Aus diesem Grund empfiehlt sich die Bestimmung des Vitamin D-Spiegels.

Die Kontrolle Ihres Vitamin D-Spiegels ist eine wichtige Vorsorgemaßnahme. Durch eine einfache Blutuntersuchung kann Ihr Arzt rechtzeitig und zielgerichtet Maßnahmen zur Behebung des Vitamin D-Mangels ergreifen.