

Check

Wie stelle ich fest, ob mir Vitamin D fehlt?

Es gibt einige Anzeichen wie Muskelschwäche oder Infektanfälligkeit, die auf einen Mangel hinweisen können. Doch meistens werden diese unspezifischen Symptome nur unterschwellig oder gar nicht wahrgenommen.

Wirkliche Klarheit darüber, ob ein Mangel vorliegt oder nicht, bringt Ihnen daher nur eine einfache Laboruntersuchung, bei welcher der Vitamin-D-Spiegel im Blut gemessen wird.

Ihr Arzt wird mit Ihnen das Ergebnis und eventuell notwendige Maßnahmen besprechen.

Check – Sind sie besonders gefährdet?

- Ich gehe selten oder nie aus dem Haus
- Ich bin über 50 Jahre alt
- Ich bin schwanger
- Ich bin aus südlichen Regionen immigriert
- Ich habe eine Darm- oder Nierenerkrankung
- Ich leide an Muskelschwäche oder Muskelschmerzen
- Ich bin bettlägerig

Treffen eine oder mehrere Aussagen auf Sie zu? Oder möchten Sie ihren Vitamin-D-Spiegel bestimmen lassen? Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

Maßnahmen

Mögliche Maßnahmen

➤ Sonnenlicht

Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft ist die wichtigste Maßnahme zur Steigerung des Vitamin-D-Spiegels. Dabei lautet die Faustregel: Mindestens dreimal pro Woche 15 Minuten Sonnenbestrahlung ohne Sonnencreme.

Es reicht dabei schon, wenn nur Gesicht und Hände unbedeckt sind. Daher sollte die Besonnungszeit – auch um die Haut zu schützen und beispielsweise Sonnenbrand zu verhindern – nicht verlängert werden. In nördlichen Regionen sowie im Winter, wenn die Sonne zu tief steht, sind aber weitere Maßnahmen nötig.

Solarien werden von den meisten Hautärzten nicht zur Prophylaxe oder Therapie empfohlen, da sie das Hautkrebsrisiko stark erhöhen.

➤ Nahrung und Nahrungsergänzung

Eine ausgewogene Ernährung mit viel Fisch enthält zwar kleine Mengen an Vitamin D, genügt aber meist nicht, um einem Mangel vorzubeugen oder diesen zu beheben. Im Allgemeinen sind hierfür Tabletten nötig.

Als ungefährlich gilt heute eine Zufuhr von üblichen Mengen an Vitamin D (1000–4000 E./Tag). Auch extrem hohe Dosen wurden ohne gefährliche Nebenwirkungen vertragen.

Kontakt

Sprechen Sie uns an!

Diese Broschüre enthält allgemeine, zur Verständlichkeit vereinfachte Informationen. Diese sind kein Ersatz für eine individuelle ärztliche Beratung oder Behandlung. Aufgrund dieser Informationen dürfen keine eigenständigen Diagnosen erstellt oder Therapien begonnen, verändert oder beendet werden.

Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema?

Wir stehen Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung und beraten Sie in allen Fragen rund um Ihre Gesundheit!

Ihr Praxisteam

WICHTIGER SCHUTZ
FÜR DIE GANZE FAMILIE!

Vitamin D

Was ist Vitamin D? Welche Risiken birgt ein Mangel? Wie kann man einen Mangel feststellen?



BIOSCIENTIA
LABOR KARLSRUHE

Bioscientia MVZ Labor Karlsruhe GmbH
Am Rüppurrer Schloß 1 · 76199 Karlsruhe
Telefon 0721 6277-500 · Telefax 0721 6277-900
www.bioscientia.de/standorte/karlsruhe



Schutz für die ganze Familie!

Liebe Patientin, lieber Patient,

Vitamin D ist den meisten Menschen als Mittel zur Rachitisprophylaxe bekannt. Schon zu Beginn des 20. Jahrhunderts entdeckte man, dass Lebertran Kinder von der so genannten „Knochenerweichung“ schützt. Noch heute erhalten Säuglinge eine Prophylaxe in Tablettenform.

In den letzten Jahren gab es viele Studien, die sich mit der Rolle des Vitamin D in unserem Körper beschäftigt haben. Die Ergebnisse sind erstaunlich: Neben der Regulierung des Kalziumstoffwechsels wird das Vitamin in fast allen Organen und Geweben benötigt. Es beeinflusst das allgemeine Wohlbefinden und die Entstehung verschiedener Krankheitsbilder wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Tumorerkrankungen oder Autoimmunerkrankungen.

In dieser Broschüre haben wir die wichtigsten Informationen über das Vitamin D und die Folgen eines Mangels für Sie zusammengestellt.

Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.
Ihr Praxisteam.

Linktipp

www.3x15.de

Internetangebot der LandesArbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung Saarland e.V. (LAGS) zum Thema Vitamin D

Das Vitamin

Was ist Vitamin D?

Vitamin D wird unter Einfluss von Sonnenlicht in der Haut gebildet oder über bestimmte Lebensmittel aufgenommen. Es ist ein fettlösliches Vitamin, das im Körper zu biologisch wirksamen Hormonen umgewandelt wird. Es gibt in der Natur zwei Formen von Vitamin D:

- **Vitamin D3 (Cholecalciferol) stellt im Körper den Hauptanteil von Vitamin D und wird hauptsächlich unter Einfluss von Sonnenlicht in der Haut gebildet. Es kommt auch in einigen tierischen Lebensmitteln, vor allem in fettreichen Fischen vor.**
- **Vitamin D2 (Ergocalciferol) kommt in pflanzlichen Lebensmitteln vor.**

Da die Aufnahme über Lebensmittel im Allgemeinen nicht ausreicht, ist das Sonnenlicht für die Bildung von Vitamin D von großer Bedeutung. In nördlichen Ländern mit wenig Sonnenlicht kommt es in den Wintermonaten generell zu einem Mangel, wenn nicht von außen Vitamin D zugeführt wird. Im Alter lässt die Fähigkeit der Haut zur Bildung von Vitamin D deutlich nach.

Wie viel Vitamin D braucht der Körper?

In der Fachwelt wird derzeit stark diskutiert, ob die geltenden Richtlinien für die Zufuhr von Vitamin D noch richtig sind. Viele Experten gehen davon aus, dass wir mehr Vitamin D benötigen als bisher angenommen.

Zur Beurteilung der Konzentration im Blut werden folgende Werte vorgeschlagen:

< 10 ng/ml (< 25 nmol/l): Schwere Mangel
10–20 ng/ml (25–50 nmol/l): Mangel
20–30 ng/ml (50–75 nmol/l): Unterversorgung
30–100 ng/ml (75–250 nmol/l): Ausreichende Versorgung
> 160 ng/ml (> 400 nmol/l): Überdosierung (Toxizität möglich)

Risiken

Welche Risiken birgt ein Mangel?

Wie bereits erwähnt, ist Vitamin D am Knochenstoffwechsel beteiligt. Bei einem Mangel kommt es zu einem unzureichenden Knochenaufbau, dessen Folgen Knochenschwäche, Schmerzen und Brüche sein können. Dies wird bei Kindern als Rachitis, bei Erwachsenen als Osteomalazie bezeichnet.

Darüber hinaus hat Vitamin D nach aktuellen Studien auch für folgende Bereiche einen starken Einfluss:

➤ Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Ein Vitamin-D-Mangel gilt als Risikofaktor für Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems. Es wurde beobachtet, dass diese Erkrankungen in nördlichen Ländern sowie im Winter gehäuft auftreten. Eine ausreichende Versorgung senkt das Risiko von Bluthochdruck, Herz- und Gefäßkrankheiten, Herzinfarkten und Schlaganfällen.

➤ Immunabwehr und Autoimmunerkrankungen

Vitamin D hat einen positiven Einfluss auf das Immunsystem. So ist beispielsweise das Risiko, sich zu erkälten, bei einem niedrigen Vitamin-D-Spiegel im Blut erhöht und kann durch Vitamin-D-Zufuhr gesenkt werden. Man geht außerdem davon aus, dass Menschen, die im Säuglings- und Kleinkinderalter unterversorgt waren, ein erhöhtes Risiko für Autoimmunerkrankungen haben.

➤ Diabetes

Laut einer aktuellen Studie der amerikanischen Tufts University haben Menschen mit ausreichender Vitamin-D-Versorgung ein deutlich geringeres Risiko an Diabetes Typ 2 (sog. Altersdiabetes) zu erkranken. Die Auswirkung auf die Entstehung des Diabetes Typ 1 („jugendlicher Diabetes“) ist noch umstritten.

➤ Krebserkrankungen

In verschiedenen Studien wurde Vitamin-D-Mangel als Risikofaktor für Krebserkrankungen erkannt. Dabei handelt es sich unter anderem um Darm-, Gebärmutterhals-, Haut-, Bauchspeicheldrüsen- und Prostatakrebs.

➤ Gehirnleistung

Englische Forscher der Universität Manchester untersuchten 3.000 Männer im Alter von 40 bis 79 Jahren in Europa. Diejenigen mit einem hohen Vitamin-D-Spiegel hatten eine deutlich höhere Konzentrationsfähigkeit und bessere Verarbeitungsgeschwindigkeit.

➤ Depressionen

Der Hypothalamus ist eine wichtige „Schaltzentrale“ in unserem Gehirn, die über die Ausschüttung von Hormonen viele Körperfunktionen beeinflusst. In dieser Hirnregion befinden sich auch Vitamin-D-Rezeptoren. Bindet Vitamin D an diesen Rezeptoren, verbessert sich die psychische Stimmung deutlich. Gerade in den lichtarmen Wintermonaten leiden viele Menschen an schlechter Stimmung bis hin zu Depressionen.

Folgende Risikogruppen sind besonders gefährdet:

- Säuglinge und Kleinkinder
- Alte Menschen
- Schwangere
- Anwohner sonnenarmer Regionen
- Migranten mit dunklem Teint
- Menschen mit Darmerkrankungen
- Menschen mit Nierenerkrankungen
- Menschen mit starkem Übergewicht
- Vegetarier
- „Stubenhocker“