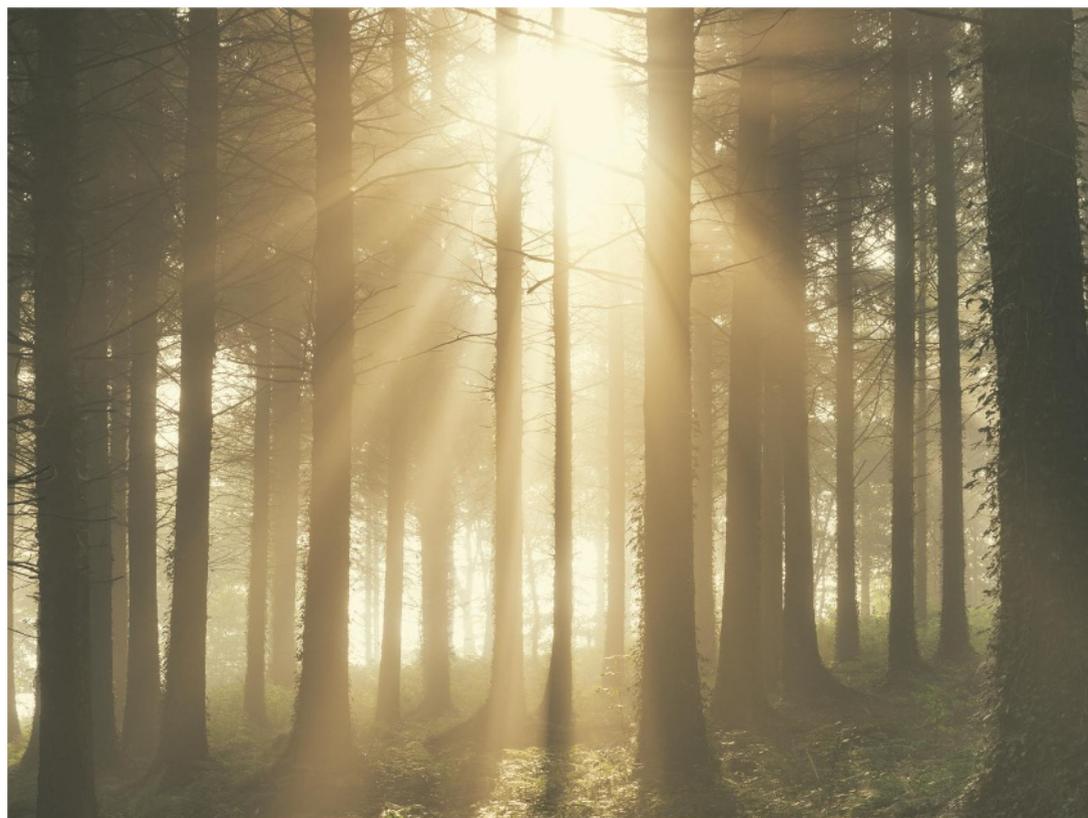




Frag mich nach Sommen- schein

VITAMIN D sorgt für so viel Gesprächsstoff wie kaum ein anderes Vitamin. Warum ist das so und was müssen wir wirklich darüber wissen? GALA klärt auf



Es ist eines dieser Themen, bei denen man bereits auf ganz grundlegende Fragen zehn verschiedene Antworten bekommt: „Was kann Vitamin D?“ und „Wie viel brauchen wir?“ Nicht einmal Ärzte, Ernährungsexperten und Wissenschaftler sind sich einig. Grund dafür ist, dass die Forschung rund um das Sonnenvitamin noch nicht abgeschlossen ist.

Tatsächlich ist Vitamin D erst seit rund zehn Jahren ein Thema in der Wissenschaft – und trotzdem heute buchstäblich in aller Munde. Denn der Markt an Nahrungsergänzung boomt. Der Verkauf von Vitamin-D-Tabletten bringt allein in Deutschland jährlich 70 Millionen Euro ein. Höchste Zeit, sich das Vitamin mal genau anzusehen.

VITAMIN D HILFT KNOCHEN UND GEMÜT

Eins vorweg: Vitamin D ist eigentlich kein Vitamin, da Vitamine ausschließlich über die Nahrung aufgenommen werden. Vitamin D hingegen wird mithilfe von UV-B-Strahlen vom Körper selbst produziert und zählt deshalb zu den Hormonen, wird aus historischen Gründen aber Vitamin genannt.

„Unumstritten ist seine Wirkung auf unsere Knochengesundheit“, sagt Dr. Matthias Riedl, Facharzt für Innere Medizin und Ernährungsmedizin in Hamburg. Es hilft, Kalzium im Darm zu regulieren und besser aufzunehmen und stärkt das Knochengestüt. Bei Kindern wird durch eine gute Vitamin-D-Versorgung Rachitis, also ein gestörtes Knochenwachstum, verhindert, bei Erwachsenen Osteoporose. Zudem geben aktuelle Forschungsergebnisse deutliche Hinweise darauf, dass „das Immunsystem gestört wird, wenn der Vitamin-D-Spiegel nicht stimmt“, so Riedl weiter.

Diese Ergebnisse werden auch durch die Evolutionsgeschichte gestützt: Hellhäutige Menschen haben sich im Norden rasant verbreitet, was daran liegt, dass sie im Vergleich zur dunkelhäutigen Bevölkerung Infektionskrankheiten besser abwehren,

weil sie mehr Vitamin D aufnehmen können als Menschen mit einer dunklen Haut. Heißt: Je mehr Melanin in der Haut sitzt (also je brauner sie ist), desto weniger Vitamin D wird produziert und gespeichert.

MÄNGEL ABKLÄREN LASSEN

Der einzige Weg, um einen Vitamin-D-Defizit exakt festzustellen und abzuchecken, ist die Blutuntersuchung beim Arzt. Und zwar jetzt bzw. am Ende des Winters. Denn da kann der Arzt am besten sehen, wie es generell um den Speicher steht. Ist der Wert da besonders niedrig, muss der Speicher durch eine bestimmte Substitution zunächst aufgefüllt werden, um im Sommer wieder für den nächsten Winter vorsorgen zu können.

Bildlich ausgedrückt heißt das: „Bei einem leeren Swimmingpool reicht es nicht, einmal am Tag einen Liter Wasser reinzuschütten, er muss einmal vollgepumpt werden, um wieder genutzt werden zu können“, sagt Erika Langer. Die Heilpraktikerin arbeitet in ihrer Münchner Praxis mit innovativen Methoden wie der Zellmessung, um Versorgungsmängel aufzudecken und sie nachhaltig anzugehen. Ist der Wert nach der zweiten Messung im Sommer immer noch zu niedrig, empfiehlt sie gegebenenfalls, Vitamin D-Präparate das ganze Jahr über einzunehmen.

Der beste Zeitpunkt, den Vitamin-D-Wert messen zu lassen, ist im Winter. Der Arzt kann dann erkennen, ob der Körper überhaupt in der Lage ist, den Speicher im Sommer selbst aufzufüllen

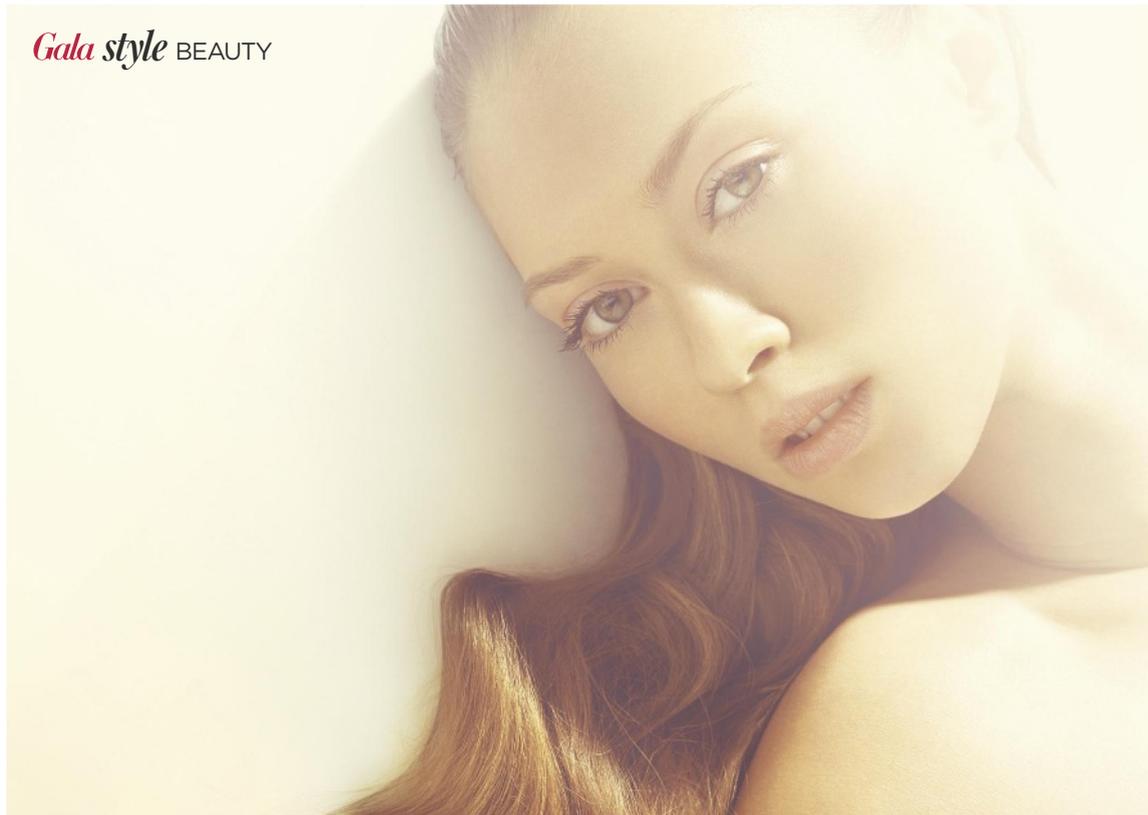
AUF DIE RICHTIGE DOSIS KOMMT ES AN

Vitamin D hat ordentlich was drauf, und trotzdem weiß kaum jemand, wie hoch der persönliche Spiegel ist. Klare Vorgaben gibt es vom Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR). Dessen Referenzwert für einen ausreichenden Vitamin-D-Spiegel liegt bei 20 Nanogramm pro Milliliter Blutserum. Den erreichen laut einer Studie des Robert-Koch-Instituts zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland nur knapp 40 Prozent der 18- bis 79-Jährigen! Liegt der Wert unter 12 Ng/ml, spricht das BfR offiziell von einem Defizit, bei Werten zwischen 12 und 20 Ng/ml von einer suboptimalen Versorgung.

Um sich mit dem Sonnenvitamin effektiv vor brüchigen Knochen zu schützen, setzt Dr. Riedl den optimalen Vitamin-D-Spiegel höher an – und zwar bei knapp über 30 Ng/ml. „Natürlich kippt man bei einem Vitamin-D-Mangel nicht sofort tot um, man fühlt sich vielleicht müde und schlapp. Die eigentliche Frage ist doch – brechen meine Knochen mit 70 oder nicht?“ Und deshalb ist es so wichtig, seinen Spiegel konstant hoch zu halten.

Fette Seefische wie Makrele, Lachs und Hering sowie Milchprodukte und Eier sind zwar auch Vitamin-D-Quellen, man müsste diese Lebensmittel aber täglich kiloweise essen, um eine messbare Wirkung zu erhalten. ▶

60 Prozent der Deutschen haben zu wenig Vitamin D



NAHRUNGS- ERGÄNZUNG MACHT SINN

Mit der natürlichen Vitamin-D-Aufnahme durch Sonneneinstrahlung sieht es ja im Winter oft schwierig aus. „Wer im Winter also nicht zufällig nach Mallorca flieht, sieht die Sonne wahrscheinlich erst im Frühling wieder. Denn in unseren Breitengraden fallen die wichtigen UV-B-Strahlen von Oktober bis März zu flach auf die Erde“, betont Erika Langer. „Selbst im Sommer steht die Sonne nur zwischen 11 und 15 Uhr wirklich optimal.“ Hier macht Nahrungsergänzung Sinn.

Bevor Sie nun aber proaktiv die nächste Apotheke ansteuern, sollten Sie immer erst Ihren Vitamin-D-Wert vom Arzt bestimmen lassen. Er weiß nicht nur, ob eine Substitution nötig ist oder nicht, sondern auch, in welcher Dosis. Experimente sind keine gute Idee. Denn Vitamin D hat eine toxische Schwelle. Bevor Sie hoch dosierte Tabletten zu sich nehmen, sollten Sie herausfinden lassen, ob überhaupt ein Risiko besteht. Übrigens: Dieser toxische Wert (dauerhaft über 100 Mikrogramm am Tag) kann nur durch Tabletten erreicht werden, nicht durch Sonneneinstrahlung. Das regelt der Körper von allein. Selbst einzuschätzen, ob man genügend Sonne getankt hat, funktioniert deshalb nicht, weil es von Mensch zu Mensch schwankt, wie viel Vitamin D aufgenommen und letztendlich verwertet wird. Wichtige

Faktoren sind neben Alter und Geschlecht der Breitengrad, die Jahres- und sogar die Tageszeit.

SONNEN- SCHUTZ MUSS IM WINTER NICHT IMMER SEIN

Laut BfR lassen sich mit regelmäßigem Sonnenbaden prinzipiell 80 bis 90 Prozent des Bedarfs abdecken. Wie gesagt: prinzipiell! Denn natürlich bekommen wir nicht an 365 Tagen im Jahr ausreichend Sonne. Hinzu kommt die Sache mit dem Sonnenschutz. Alles ab Lichtschutzfaktor 20 hemmt nämlich die Vitamin-D-Aufnahme gänzlich.

Müssen uns jetzt zwischen Vitamin-D-Mangel und Hautkrebs entscheiden? Schließlich lernen wir seit Jahren, dass mit Sonnenschutz nie (!) fahrlässig umgegangen werden soll. Außer Frage steht, dass alle, die in der prallen Mittagssonne unterwegs sind, im Süden Urlaub machen oder Wassersport betreiben, selbstverständlich jederzeit einen hohen Sonnenschutz brauchen.

Wer allerdings den ganzen Tag im Büro sitzt und nur nachmittags zehn Minuten in der Sonne verbringt, kommt mit einem niedrigeren Lichtschutzfaktor aus. Hier ist Eigenverantwortung gefragt. Das Bundesinstitut für Strahlenschutz (BfS) empfiehlt: Für die notwendige Vitamin-D-Zufuhr

Um den Vitamin-D-Wert abklären zu lassen, lohnt sich die Investition von rund 20 Euro für den Test. Im Zweifel verschreibt der Arzt dann mehr Sonnenschein in Pillen- oder Pulverform

Ein hoher Lichtschutzfaktor hemmt die Aufnahme des Sonnenvitamins

reicht es, Gesicht, Hände und Arme unbedeckt und ohne Sonnenschutz zwei- bis dreimal pro Woche für ein paar Minuten der Sonne auszusetzen. Bei einem Menschen mit Hauttyp 2 (nordischer Typ) wären das etwa zwölf Minuten, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen.

FRAGEN SIE DEN ARZT, NICHT DEN APOTHEKER

Obwohl man bei der Einnahme von Vitamin D vorsichtig sein sollte, raten die Experten dazu, Tabletten, Kapseln & Co. nicht generell zu verteufeln, denn ohne geht es in vielen Fällen nun einmal nicht. Das BfS empfiehlt, Säuglingen und Kleinkindern bis zum zweiten erlebten Frühsommer Vitamin-D-Präparate zu verabreichen. Bei älteren Menschen nimmt die Fähigkeit, Vitamin D zu speichern, deutlich ab. Auch, wer sich zum Beispiel aus beruflichen Gründen wenig im Freien aufhält, wird es mit der ausreichenden Vitamin-D-Versorgung schwer haben. „Lassen Sie sich aber vom Arzt oder Ernährungsexperten genau erklären, warum eine Substitution angebracht ist, welches Präparat das Richtige ist, wie es eingenommen wird und vor allem, ob die Dosis im Laufe der Zeit angepasst werden muss“, rät Dr. Riedl. Denn ein pauschales Rezept für die Allgemeinheit gibt es nicht. Sinn macht es auch, die Wirkung der Tabletten nach einer Weile durch eine weitere Blutuntersuchung checken zu lassen.

FAKT IST: Deutschland ist, auch nach dem Jahrhundertssommer 2018, in der westlichen Welt das Schlusslicht, was die Vitamin-D-Aufnahme angeht. Das liegt nicht nur an unseren eher bescheidenen Sommermonaten, sondern auch daran, dass Länder wie beispielsweise Großbritannien oder die USA bereits viele Lebensmittel mit Vitamin D anreichern. Eine umstrittene Lösung, denn schließlich können durch unkontrollierte Einnahme toxische Werte erreicht werden. Und das hilft der Gesundheit natürlich auch nicht weiter.

JENNIFER POPPE