

Vitamin D

Lange Zeit wurde Vitamin D lediglich im Hinblick auf seine Bedeutung für den Kalzium,- Phosphat und Knochenstoffwechsel untersucht. Vitamin D regelt die Mineralisierung und Härtung des Knochens. Dies ist vor allem für die Osteoporose-Prävention wichtig.

Neue Forschungsarbeiten und Beobachtungsstudien zeigen, dass Vitamin D zahlreiche weitere Prozesse reguliert, die für die Gesunderhaltung des Organismus von entscheidender Bedeutung sind. Diskutiert wird dabei, dass ein Vitamin D-Mangel das Risiko für bestimmte Tumor,- Herz-Kreislauf- und Autoimmunerkrankungen sowie Diabetes mellitus Typ 2 erhöhen könnte. (siehe Lit.)

Momentan laufen ca. 500 klinische Studien mit Vitamin D, doch es gibt derzeit noch zu wenig aussagekräftige Interventionsstudien, die einen therapeutischen Effekt einer Vitamin D-Supplementierung bei diesen Erkrankungen hinreichend belegen.

Aus primärpräventiver Sicht dürfte jedoch die Mehrzahl der Bevölkerung bei inadäquater Sonnenexposition von einer Erhöhung der Vitamin D-Zufuhr von 5µg (DGE) auf 20-45µg pro Tag profitieren. Das bedeutet neue Referenzwerte für das Vitamin D.

Das Vitamin D nimmt unter den Vitaminen eine Sonderstellung ein, da es vom Menschen selbst durch Sonnenstrahlung (UVB-Licht) gebildet werden kann.

Jedoch braucht es für eine ausreichende Vitamin D-Bildung optimale Bedingungen (Hauttyp, Breitengrad, kein Sonnenschutz etc.).

Um 10µg Vitamin D zu bilden, muss sich ein Mensch (mittelhelle Haut, braunes Haar) von April bis Oktober auf dem 42. Breitengrad (z.B. Rom) zur Mittagszeit mit einem Viertel unbedeckter Haut ca. 6 Minuten in der Sonne aufhalten (DGE). In Deutschland ist die Sonnenstrahlung nur in 5-6 Monaten ausreichend.

Vitamin D-reiche Ernährung kann den Vitamin D-Spiegel im Blut deutlich verbessern.

Vitamin-D-reiche Lebensmittel pro 100 g essbarer Anteil	Vit. D in µg
FISCH	
Hering, gegart	26
Aal, geräuchert	22
Forelle, gegart	22
Matjeshering, Konserve	20
Lachs, geräuchert	18
Sardine gegart	10
Scholle, gegart	4
Thunfisch, Konserve	4

Vitamin-D-reiche Lebensmittel pro 100 g essbarer Anteil	Vit. D in µg
FISCH	
Rotbarsch, gegart	3
Kabeljau, gegart	2
SONSTIGES	
Morchel, Steinpilz	3
Hühnerei	3
Margarine	3
Pfifferling	2
Champignon	2

(DGE PC)

Empfehlung: Vitamin D-reiche Ernährung und vernünftige UVB-Sonneneinstrahlung können Vitamin D-Mangel und Folgekrankheiten vermeiden.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Ernährungsberatung Tel. 1797-2028 im Haus oder das Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention (ZEP) Tel. 1797-2029

Ihr Ernährungsteam am Krankenhaus Barmherzige Brüder München
Prof. Dr. J.G. Wechsler, Dr. H. Hagen, M. Bischoff, B. Hann, E. Kolodziej, J. Neumeier

Literatur:

Cashman KD et al.: Am J Clin Nutr 2009;89:1366-74, Reddy Vanga S et al.: Am J Cardiol 2010;106:798-805
Nikooye B et al.: Am J Clin Nutr 2011; 93: 764-771, Cashman KD et al.: Am J Clin Nutr 2011; 93:549-55