

# Vitamin D - das Sonnenvitamin

Jede Zelle unseres Körpers nutzt Vitamin D, deshalb ist es so wichtig für unsere Gesundheit - von der Geburt bis zum Tod. Doch besonders in den Wintermonaten mit geringer Sonneneinstrahlung ist ein Vitamin-D-Mangel nicht selten. Wie sich dieser äußert, langfristig auswirkt und wie Sie ihm vorbeugen können, erfahren Sie in diesem Beitrag.

## Wie Vitamin D im Körper wirkt

Vitamin D als solches hat in seiner ursprünglichen Form keine Funktion im Körper. Hat es sich allerdings in Calcitriol umgewandelt, sorgt es dafür, dass Kalzium vom Körper genutzt werden kann, unterstützt die Bildung von Knochenstammzellen, sorgt für ein funktionierendes Immunsystem und kann Bluthochdruck vorbeugen.

Weiters kann eine optimale Vitamin-D-Versorgung laut Forschern dazu beitragen bestimmten Krebsarten wie Darm- oder Prostatakrebs vorzubeugen. Sogar auf die Psyche kann Vitamin D positive Auswirkungen nehmen.

## Quellen für Vitamin D

Vitamin D ist keine einzelne Substanz, sondern bezeichnet verschiedene Verbindungen. Zum größten Teil wird es in der Haut unter der Einwirkung von UVB-Licht gebildet. Zu den Wesentlichsten gehört auch Vitamin D2, welches in vielen Pflanzen enthalten ist, sowie Vitamin D3, das hauptsächlich über tierische Lebensmittel aufgenommen werden kann. Vergleichsweise viel Vitamin D enthalten diverse Fischarten, wie Aal, Sardinen, Thunfisch und Hering. Hühnereier, Butter, Schmelzkäse und Margarine wirken sich ebenso positiv auf die Bilanz aus. Für Veganer eignen sich Speisepilze, Avocados oder diverse Öl-Sorten aus dem Handel, welche mit Vitamin D angereichert werden.

Den größten Teil des benötigten Vitamins muss der menschliche Körper dennoch über das Sonnenlicht aufnehmen, da Lebensmittel nur sehr geringe Mengen enthalten.

## Die empfohlene Tagesdosis

Wenn Sie im Sommer regelmäßig der Sonne ausgesetzt sind, muss meist nur 10-20% des zu deckenden Bedarfs über Lebensmittel aufgenommen werden. Im Winter hingegen gilt als Empfehlung eine Tagesdosis von 10 Mikrogramm für Babys bis 12 Monate, danach 20 Mikrogramm unabhängig vom Alter. 100 g Hering beinhaltet beispielsweise bis zu 25 Mikrogramm, die gleiche Menge Lachs ca. 16 Mikrogramm. Die meisten anderen Lebensmittel liegen deutlich darunter. Haben Sie Schwierigkeiten ausreichend Vitamin D aufzunehmen, können Sie in Abstimmung mit Ihrem Hausarzt Vitaminpräparate in Erwägung ziehen. Bitte achten Sie unbedingt auf die richtige Dosierung, da eine Überdosis zu einer erhöhten Kalziumkonzentration im Körper führen kann. Diese Hyperkalzämie kann zu Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und sogar Herzrhythmusstörungen führen.

Über Lebensmittel oder Sonneneinstrahlung kann hingegen beinahe unmöglich eine Überdosis aufgenommen werden, weil unser Körper über einen Regulierungsmechanismus verfügt.

## Folgen eines Mangels

Darüber, dass ein Vitamin-D-Mangel gravierende Folgen haben kann, sind sich Forscher einig. Besonders bestimmte Krebserkrankungen, Osteoporose und Rachitis werden mit einem Mangel in Verbindung gebracht. Aber auch ein erhöhtes Infektionsrisiko, Herz-Kreislauf- und Stoffwechselkrankheiten können die Folge sein. Da im Winter die UVB-Strahlen auch bei Sonnenschein nur schwer durch die Winterkleidung den Körper erreichen, sind Vitaminpräparate in manchen Fällen durchaus sinnvoll. Denn auch wenn der Körper im Sommer Depots anlegt, sind diese doch irgendwann erschöpft.

Ob der Besuch im Solarium als Vitamin-D-Kur sinnvoll ist, wird unter Experten sehr kontrovers diskutiert. Viele Solarien geben ausschließlich das bräunende UVA-Licht ab, welches die Haut dauerhaft schädigen kann. Eine Alternative sind sogenannte Tageslichtlampen. Hier gibt es Modelle, die frei von UV-Strahlung sind und somit bei Vitamin-D-Mangel leider nicht helfen. Spezielle UVB-Lampen können hingegen sehr wohl zur Therapie eines Mangels eingesetzt werden.