

SEPTEMBER

VITAMIN



LICHT ALLEIN, LASS ES SEIN?

Mangel oder nicht?

Vitamin D hat als Nahrungsergänzungsmittel in sehr großen Personenkreisen inzwischen einen festen Platz am Tellerchen. Dies wird vor allem in unseren Breitengraden und gerade im nicht so sonnigen Regensburg von vielen als ein absolutes Muss gehandhabt, weil ein Großteil der Deutschen den von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung oder amerikanischen Institute Of Medicine festgelegten Optimalwert von 50 nmol/l nicht erreicht. Diejenigen, die diesen Wunschwert nicht erreichen, leiden aber nicht automatisch unter einem klinisch relevanten Mangel. Das bedeutet eine klassische Mangelsituation, die Krankheiten begünstigt oder die aufgrund eines gemessenen Laborwertes eine Substitution nach sich ziehen muss. Lediglich bestimmte Risikogruppen, insgesamt aber nur 15 Prozent der Bevölkerung, präsentieren eine klinisch relevante, also behandlungswürdige Unterversorgung.

Grundsätzlich trägt Vitamin D zum Erhalt einiger körperlicher Funktionen Wichtiges bei: Es sorgt für eine optimale Calcium und Phosphor-Verstoffwechselung und unterstützt damit die Stabilisierung von Knochen, Zähnen und Muskelfunktion. Es hilft bei der Zellteilung generell und spielt beim Knochenwachstum und der Funktion des Immunsystems eine große Rolle. Zur Vorbeugung von Atemwegsinfekten oder gar Corona, wie es von meist selbsternannten Spezialisten empfohlen wird, ist es allerdings kein adäquates Mittel.

Die körpereigene Bildung des Vitamins über Sonneneinstrahlung auf das größte Organ des Menschen, die Haut, macht den Löwenanteil, nämlich 80 bis 90 Prozent der Versorgung des Körpers durch Vitamin D aus. Dafür reicht es laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung, zwischen März und Oktober Gesicht, Arme und

Hände zwei bis drei Mal pro Woche unbedeckt und ohne Sonnenschutz für etwa zehn bis 25 Minuten der Sonne auszusetzen, wodurch vom Körper mit Hilfe von UV-B-Strahlung aus vorhandenen Vorstufen das fertige Vitamin selber gebildet wird. Natürlich sollte man sich dabei am besten nicht den Sonnenbrand des Jahrhunderts einfangen. Sonnenschutz beeinträchtigt zwar die Bildung von Vitamin D, bei sonnigem Wetter lässt sich aber die Verweildauer im Freien oder die sonnenbestrahlte Körperoberfläche leichter aufstocken als in der kälteren Jahreshälfte. Zwischen November und Februar bedient sich der Körper an den meist reichlich im Muskel- und Fettgewebe bestehenden Speichern. Trotzdem sind Spaziergänge in der Mittagszeit, wenn die Sonne am höchsten steht, empfohlen.

Über die Ernährung können zusätzlich zehn bis 20 Prozent des im Durchschnitt benötigten Vitamin Ds aufgenommen werden. Das Vitamin ist fettlöslich und findet sich daher besonders in fettreichen Lebensmitteln tierischen Ursprunges wie Seefisch, aber auch in einigen Speisepilzen. Einige Nahrungsmittelprodukte wie Margarine, Kinderquark oder Orangensaft sind vor allem für die Verwendung bei Kindern trotz eigentlichen Verbotes künstlich mit Vitamin D angereichert.

Die Einnahme von Vitamin D-Produkten zur Nahrungsergänzung ist grundsätzlich nur dann sinnvoll, wenn die körpereigene Produktion unzureichend und eine Verbesserung der Sonnenzufuhr noch durch gezielte Ernährung erreichbar ist. Dies ist, das muss man sagen, äußerst selten der Fall und betrifft nur einige wenige Risikogruppen:

ALTER ÜBER 65 JAHRE: Im Alter lässt die Eigenproduktion von Vitamin D nach. Dies trifft vor allem den weiblichen Teil der Be-

völkerung. Warum das so ist, lässt sich bloß vermuten. Viel deutet neben dem natürlicherweise höheren Körperfettanteil auf einen allgemein gesünderen Lebenswandel hin: weniger Verzehr besonders fettreicher und damit Vitamin D-haltiger Speisen, weniger Aufenthalte im Freien unter starker Sonneneinstrahlung und diese wenn dann mit Sonnenschutz. Zudem ist ab einer gewissen altersgeschuldeten Gebrechlichkeit die Mobilität eingeschränkt und der Betroffene, egal ob Frau oder Mann, hat weniger Möglichkeiten, ins Freie zu gelangen, weil er beispielsweise komplett bettlägerig ist.

KEINE UNBEDECKTE HAUT: Dies kann bei Sonnenallergie oder aus religiösen Gründen der Fall sein.

DUNKLE HAUTFARBE: Die für den Umbau der Vorstufe zum fertigen Vitamin D nötige UV-B-Strahlung wird durch den erhöhten Melanin Gehalt stärker abgehalten.

SÄUGLINGE: Diese sind immer von einer Mangelsituation bedroht, da der Vitamin-D-Gehalt der Muttermilch sehr gering ist und die zarte Säuglingshaut der Sonne nicht zu sehr ausgesetzt werden sollte. Da das Vitamin für das Wachstum der Kleinen von immenser Wichtigkeit ist, werden hier im Rahmen der ärztlichen Vorsorge standardisiert spezielle Vitamin-D-Präparate verschrieben. Dabei handelt es sich aber um Arzneimittel und nicht um Nahrungsergänzungsmittel.

Sollten sie dennoch vermuten, an einer Mangelsituation, die dem Vitamin D geschuldet ist, zu leiden, wenden Sie sich an Ihren Arzt und besser nicht ans Internet. Die dort beschriebenen Mangelsituationen passen zu allen möglichen körperlichen Symptomen – also wie ein Horoskop irgendwie immer. Der geschulte Mediziner kann Ihnen gegebenenfalls geeignete Arzneimittel auf Grundlage von vorhergehenden Blutuntersuchungen verschreiben.

Sollten Sie zu Nahrungsergänzungsmitteln greifen wollen, empfiehlt das Bundesinstitut für Risikobewertung eine Tageshöchstmenge von 20 µg Vitamin D (= 800 i.E.) im Nahrungsergänzungsmittel der Wahl. Vor der Verwendung ist es auch hier sinnvoll, den Blutserumspiegel vom Arzt untersuchen zu lassen, um einen eventuellen Bedarf zu klären.

Auf keinen Fall sollten inklusive der Zufuhr aus der Nahrung pro Tag mehr als 100 Mikrogramm (=4.000 i.E.) aufgenommen werden. Langfristig könnten bei einer dauerhaft provozierten Überdosierung Kopfschmerzen, Übelkeit und Appetitlosigkeit, Erbrechen, Verstopfung, reduzierter Muskeltonus, im schlimmsten Fall sogar Nierenverkalkung und Nierensteine bis hin zur Abnahme der Nierenfunktion auftreten. Vor allem im Netz kursieren Empfehlungen zu bedenklich hohen Dosierungen, die langfristig zu echten Gesundheitsschäden führen können. Bedenken Sie dabei, dass diese Überdosierung auch schleichend erfolgen kann, da Vitamin D lange im Körper gespeichert werden kann und sich nach und nach addiert. Die Verantwortung für bleibende Schäden kann man sich bei Leichtsinne und dem Vertrauen auf unseriöse Quellen letztendlich nur sich selber zuschieben, weil auch bei „professioneller“ Verordnung die Indikation meist „off label“ erfolgt. Das bedeutet, man unterschreibt dafür, ein unnötiges Medikament in nicht notwendiger Dosierung auf eigene Kosten einzunehmen und am Ende für die Folgen in aller Regel selber zu haften.

Lassen Sie solche Experimente lieber bleiben und fragen Sie Ihren Hausarzt des Vertrauens nach besseren Alternativen, um gewisse Probleme zu lösen. Er hat bestimmt ein offenes Ohr für Sie und eine geeignete Alternative in petto!

bleiben Sie gesund! Ihr Praxisteam Dres. Lehmann & Kollegen



DRES. LEHMANN & KOLLEGEN



DRES. LEHMANN & KOLLEGEN

Regensburger Str. 29 | D-93138 Lappersdorf
Tel.: +49 (0)941 81765 | Fax.: +49 (0)941 81774
www.hausarzt-lappersdorf.de

SPRECHZEITEN UND TERMINE | Bitte vereinbaren Sie mit uns einen Termin.

MO 07:00 - 20:00 Uhr	DI 07:00 - 18:00 Uhr
MI 07:00 - 18:00 Uhr	DO 07:00 - 18:00 Uhr
FR 07:00 - 13:00 Uhr	SA 09:00 - 11:00 Uhr

(Notfallsprechstunde)

