

4/2012 | 26. Juni

Jetzt Vitamin D tanken

DGE rät: raus an die frische Luft!

■ Kurzversion:

Die Uhren stehen auf Sommerzeit, es ist länger hell. Das sind ideale Voraussetzungen, die Vitamin D-Versorgung auf Vordermann zu bringen. Denn der Mensch kann Vitamin D durch Sonnenbestrahlung der Haut selbst bilden. Der Körper benötigt Vitamin D für den Aufbau und Erhalt der Knochen: Es reguliert den Calcium- und Phosphatstoffwechsel und sorgt für eine ausreichende Mineralisierung und Härtung der Knochen. Als Schätzwert für eine angemessene Zufuhr gibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) für Kinder, Jugendliche und Erwachsene 20 µg Vitamin D pro Tag an, aber nur, wenn keine körpereigene Bildung erfolgt

In Deutschland reicht die Stärke der Sonnenbestrahlung in den Monaten März bis Oktober aus, um eine ausreichende Bildung des Vitamins zu gewährleisten. Da die körpereigene Synthese individuell schwankt und vom Breitengrad und der Jahreszeit abhängig ist, gilt für Erwachsene als Faustregel, sich ca. 5 bis 25 Minuten pro Tag mit unbedecktem Gesicht, Händen und Teilen von Armen und Beinen der Sonne auszusetzen.

Personen, die sich bei Sonnenschein kaum oder gar nicht bzw. nur vollständig bekleidet im Freien aufhalten sowie Menschen mit dunkler Hautfarbe und ältere Menschen ab 65 Jahren zählen zu den Risikogruppen, die gegebenenfalls ein Vitamin D-Präparat einnehmen müssen.

Die Nahrung trägt mit ca. 2 bis 4 µg am Tag nur unwesentlich zur Vitamin D-Versorgung bei. Der Rat der DGE lautet daher: „Leute, geht an die frische Luft!“ Wer die kommenden Sommertage nutzt und sich so viel wie möglich im Freien mit ausreichenden Partien unbedeckter Haut bewegt, ohne dabei einen Sonnenbrand zu riskieren, kann so auch einen Speicher für die Wintermonate anlegen. Denn mit einer sehr guten Vitamin D-Versorgung zum Ende des Sommers kann man auch ohne Vitamin D-Präparate über den Winter kommen.

1 851 Zeichen (mit Leerzeichen)

■ Hintergrundinformation:

Die derzeitige Beweislage bestätigt für die Rolle von Vitamin D in der Prävention von chronischen Krankheiten eindeutig, dass eine gute Vitamin D-Versorgung bei älteren Menschen das Risiko für Stürze, Knochenbrüche,

Herausgeber:

Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V. (DGE)

Godesberger Allee 18
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600
Fax: 0228 3776-800

E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.de

Nachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.

Belegexemplar erbeten.

Kraftverlust, Mobilitäts- und Gleichgewichtseinbußen sowie frühzeitigen Tod senken kann.

Die Vitamin D-Versorgung wird anhand der 25-Hydroxyvitamin D-Serumkonzentration beurteilt. Diese Konzentration reflektiert die Vitamin D-Zufuhr und die körpereigene Bildung. In Übereinstimmung mit dem US-amerikanischen *Institute of Medicine* sieht die DGE eine 25-Hydroxyvitamin D-Serumkonzentration von mindestens 50 nmol/l als die Konzentration an, die eine wünschenswerte Vitamin D-Versorgung widerspiegelt. Wer genau wissen möchte, ob er gut mit Vitamin D versorgt ist, kann die Serumkonzentration des 25-Hydroxyvitamin D beim Arzt bestimmen lassen. Die Blutanalyse ist allerdings kostenpflichtig und allenfalls bei Personen, die zur Risikogruppe gehören, sinnvoll.

Die körpereigene Vitamin D-Bildung in der Haut durch Sonnenlicht (UVB-Strahlung) ist abhängig vom Breitengrad, Jahres- und Tageszeit, Witterung, Kleidung und Aufenthaltsdauer im Freien sowie dem Hauttyp und auch der Verwendung von Sonnenschutzmitteln, die die Produktion hemmen.

Das durch die Sonnenbestrahlung gebildete Vitamin D kann im Fettgewebe und der Skelettmuskulatur des Körpers gespeichert werden und damit einen wesentlichen Beitrag zur Aufrechterhaltung der gewünschten 25-Hydroxyvitamin D-Serumkonzentration in den Wintermonaten leisten. Da ein Zuviel an Sonne krebserregend ist, kann eine häufige und lang anhaltende Sonnenbestrahlung im Sommer zur Mittagszeit nicht empfohlen werden. Die DGE spricht sich für viel Bewegung im Freien aus, wobei Sonnenbrand unbedingt zu vermeiden ist. Das fördert nicht nur die Vitamin D-Bildung, sondern stärkt auch die Knochen.

Bei fehlender bzw. unzureichender körpereigener Bildung ist zur Sicherstellung der Vitamin D-Versorgung ein Vitamin D-Präparat sinnvoll. Es gibt keine pauschale Empfehlung, ob und wie viel Vitamin D über ein Präparat zugeführt werden sollte. Für frei verkäufliche Nahrungsergänzungsmittel existieren derzeit weder auf nationaler noch auf internationaler Ebene verbindliche Höchstmengen für den Vitamin D-Gehalt. Eine andauernde Überdosierung mit Vitamin D-Präparaten, die eine Dosis von über 100 µg enthalten, kann unerwünschte Nebenwirkungen wie Nierensteine oder Nierenverkalkungen hervorrufen.

4 322 Zeichen (mit Leerzeichen)

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Öffentlichkeitsarbeit: Antje Gahl
Tel.: 0228 3776-630 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: gahl@dge.de
DGE-Presseinfos im Internet: www.dge.de