

07/2012 | 23. Oktober

Wie viel Vitamin D brauchen wir?

Fragen und Antworten zum Sonnenvitamin

(dge) Die Ernährungsgesellschaften in Deutschland, Österreich und der Schweiz veröffentlichten im Januar 2012 neue Referenzwerte für die Vitamin D-Zufuhr. Da der Mensch Vitamin D im Gegensatz zu anderen Vitaminen durch Sonnenbestrahlung selbst bildet und nicht allein über Lebensmittel aufnimmt, hat das Vitamin D unter den Vitaminen eine Sonderstellung, die zu den verschiedensten Fragen führen. Die häufigst gestellten Fragen zu Vitamin D haben die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE), das Max Rubner-Institut und das Bundesinstitut für Risikobewertung in einem gemeinsam veröffentlichten Papier beantwortet. Es ist im Internet www.dge.de im Bereich Wissenschaft/Stellungnahmen/Fachinformationen kostenfrei zugänglich.

Wie viel Sonne braucht man, um ausreichend Vitamin D zu bilden? Soll man ins Solarium gehen, um die Vitamin D-Versorgung zu verbessern? In Deutschland reicht die Stärke der Sonnenbestrahlung von März bis Oktober für eine ausreichende körpereigene Bildung von Vitamin D aus. Da diese 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 in der Sonne aufzuhalten. Und wer sich im Sommer so viel wie möglich im Freien mit ausreichenden Partien unbedeckter Haut bewegt, ohne dabei einen Sonnenbrand zu riskieren, kann auch einen Vitamin D-Speicher für die Wintermonate anlegen. In Solarien ist die für die Vitamin D-Bildung notwendige UVB-Strahlung gar nicht oder nur zu einem geringen Anteil enthalten.

Wer gehört zu den Risikogruppen für eine Unterversorgung? Wer sollte Vitamin D-Präparate einnehmen? Die Einnahme von Vitamin D-Präparaten wird nur dann empfohlen, wenn die Versorgung weder durch die Ernährung noch durch die körpereigene Bildung zu verbessern ist. 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 Präparat einnehmen müssen.

2 182 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

Herausgeber:

**Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V. (DGE)**Godesberger Allee 18
53175 BonnTel.: 0228 3776-600
Fax: 0228 3776-800E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.deNachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.
Belegexemplar erbeten.