



Vitamin D

Über das Vitamin D

Vitamin D ist streng genommen kein Vitamin, sondern ein Hormon. Aus historischen Gründen ist allerdings der Name Vitamin D erhalten geblieben. Vitamin D wird aus einer Vorstufe gebildet, die im Körper vorhanden ist. Dafür ist allerdings Sonnenlicht notwendig.

Ausreichend Vitamin D durch die Nahrung aufzunehmen ist schwierig. Es ist vor allem in Fettsäuren (Räucherlachs, Lachs, Sardine) zu finden. Andere Nahrungsmittel, außer Lebertran, enthalten kein oder nur sehr wenig Vitamin D.

Eine deutliche Steigerung der Vitamin D-Konzentration kann durch den Aufenthalt in der Sonne erreicht werden. Zweimal pro Woche 5–30 Minuten Sonnenbestrahlung (zwischen 10 und 15 Uhr) auf Armen und Beinen ist für eine optimale Vitamin D-Versorgung oftmals ausreichend. Dies gelingt, besonders in den dunklen Wintermonaten, nur wenigen Menschen. Aus diesem Grund haben in Deutschland von November bis April 60 % der Bevölkerung einen Vitamin D-Mangel. Selbst in den Sommermonaten sind dies immerhin noch etwa 40 %.

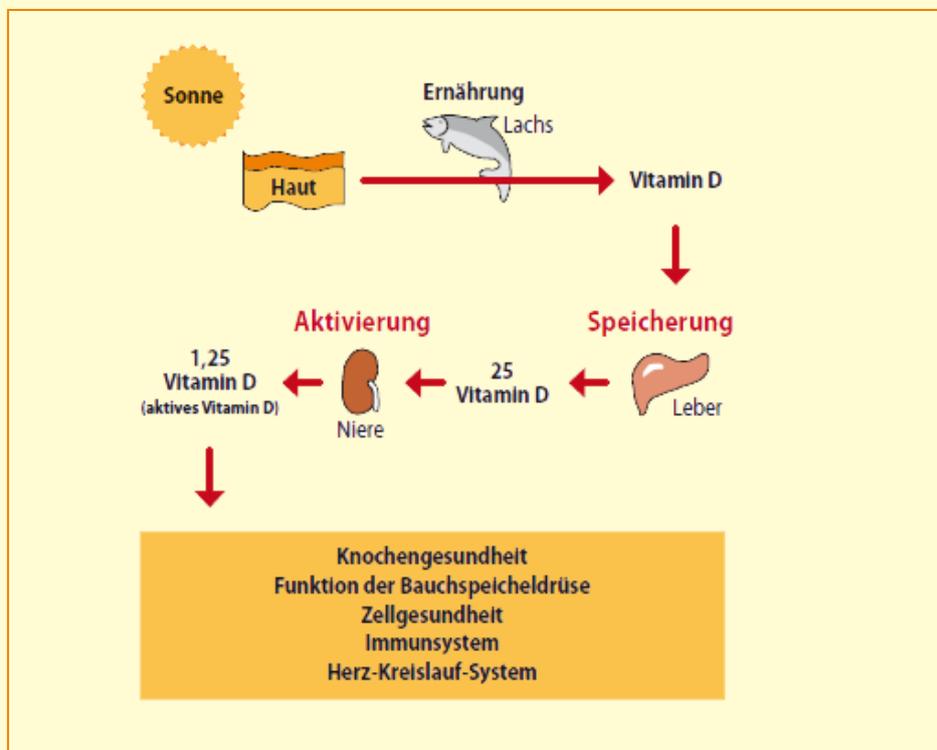


Abb.:
Bildung und Wirkung
von Vitamin D



— Bedeutung des Vitamin D für Ihre Gesundheit

Vitamin D spielt eine zentrale Rolle im Kalziumstoffwechsel. Es steuert den Einbau von Kalzium in den Knochen. Vitamin D-Mangel kann bei Kindern zu einer Rachitis (Erkrankung der wachsenden Knochen), bei Erwachsenen zur Osteomalazie („weiche Knochen“) oder Osteoporose (Knochenschwund) führen. Diese Erkrankungen vermindern deutlich die Lebensqualität der Betroffenen. Darum ist eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D von großer Bedeutung.

Ein Vitamin D-Mangel kann sich auch auf andere Organe ungünstig auswirken. In einer großen amerikanischen Studie hatten Männer mit einem zu niedrigen Vitamin D-Spiegel ein 2,4-fach höheres Herzinfarkt-Risiko als Männer mit ausreichend hohen Vitamin D-Spiegeln. Vitamin D kann das Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall senken.

Vitamin D-Mangel ist auch ein Risikofaktor für eine Reihe bösartiger Tumorerkrankungen. Studienergebnisse zeigen einen klaren Zusammenhang beim Darmkrebs. Es wurde gezeigt, dass je höher der Vitamin D-Spiegel ist, desto geringer ist das Erkrankungsrisiko. Bei Vitamin D-Spiegeln im Blut von über 33 ng/ml war die Anzahl der Neuerkrankungen nur halb so hoch wie bei Werten unter 12 ng/ml. Beim Brustkrebs gibt es Hinweise aber noch keine eindeutigen Studienergebnisse.

Bei niedrigem Vitamin D-Spiegel ist das Erkältungsrisiko 40 % höher als bei ausreichender Vitamin D-Versorgung. Dies zeigte eine Studie mit etwa 19 000 Teilnehmern.

Inzwischen gibt es auch Hinweise darauf, dass Menschen mit Vitamin D-Mangel vermehrt unter Diabetes und Rheuma leiden.

— Risikogruppen für einen Vitamin D-Mangel:

- Menschen, die sich wenig im Freien aufhalten
- Menschen mit dunklem Teint
- Menschen älter als 50 Jahre
- Menschen mit einer Störung in der Verwertung von Nahrungsfett (Pankreatitis, Cystische Fibrose, Zöliakie und Darmresektion)
- Menschen, die an Leber- oder Nierenerkrankungen oder Enzymdefekten leiden
- Menschen, die im Winter in nördlichen Breitengraden (z. B. Deutschland, Österreich) leben
- Menschen mit starkem Übergewicht



— Was ist eine ausreichende Vitamin D-Versorgung?

Die medizinischen Fachgesellschaften empfehlen einen Vitamin D-Spiegel im Blut von 30–70 ng/ml. Bei Werten unter 20 ng/ml liegt ein Vitamin D-Mangel vor, bei Werten unter 10 ng/ml ein schwerer Mangel.

— Wie kann Vitamin D-Mangel erkannt werden?

Ein Vitamin D-Mangel kann mit einer einfachen Blutuntersuchung festgestellt werden. Anhand des Laborergebnisses können wir erkennen, ob bei Ihnen ein Vitamin D-Mangel vorliegt. Um festzustellen, ob unsere Vitamin D-Therapie erfolgreich war, schlagen wir eine Kontrolluntersuchung nach 4 Monaten vor. Dies entspricht der Empfehlung der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.).

— Wie kann Vitamin D-Mangel ausgeglichen werden?

Bei klinisch relevantem Vitamin-D-Mangel wird die orale Einnahme von Vitamin D empfohlen. Welche Dosierung für Sie angemessen ist, entscheiden wir gemeinsam nach Vorliegen Ihres individuellen Vitamin D-Spiegels. In weniger klinisch relevanten Fällen kann ein geringer Vitamin D-Mangel auch durch mehr Sonneneinstrahlung ausgeglichen werden.

Welche Behandlungsmaßnahme für Sie richtig ist, klären wir mit Ihnen in einem persönlichen Gespräch – unter Berücksichtigung eventueller Risikofaktoren und abhängig von der Jahreszeit.

Bitte sprechen Sie mich oder mein Praxisteam an, wenn diese Leistung unserer Praxis für Sie von Interesse ist.

Diese Leistung erhalten Sie für 27,98 EURO (Laborkosten).

Hinzu kommen die ärztlichen Gebühren für die Beratung/Befundinterpretation und die Blutentnahme.