

Sie sind hier: [Home](#) > Pressemitteilung: Vitamin D-Mangel in Deutschland oft ...

Pressemitteilung



Vitamin D-Mangel in Deutschland oft überbewertet
Medizin - Kommunikation

Medizinkommunikation

[Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften](#)

08.02.2011 11:01

In den dunklen Wintermonaten produziert die Haut mangels Sonnenlicht weniger Vitamin D. Dieses Vitamin, auch Calciferol genannt, ist ein Prohormon, eine Vorstufe für das aktive Hormon Calcitriol. Ein ausgeprägter Mangel führt bei Kindern zur Knochenverbiegung, Rachitis, bei Erwachsenen zur Knochenerweichung, der so genannten Osteomalazie. Zu wenig Vitamin D kann aber auch zur Osteoporose beitragen. Gefährliche Mangelerscheinungen sind in Deutschland jedoch selten, so die Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie (DGE). Die Einnahme von Vitamin-D-Präparaten ist nach Einschätzung der DGE nur in ärztlich begründeten Fällen notwendig. Eine Überversorgung birgt zudem Gesundheitsrisiken. Vitamin D entsteht in der Haut unter Mitwirkung von ultraviolettem Licht. Im Winter ist die UV-Strahlung der Sonne schwach und es wird weniger Vitamin D produziert. Bei den meisten Menschen sinken deshalb innerhalb dieser Jahreszeit diese Blutwerte. „Ausgeprägte Mangelzustände, die bei einem Abfall der Werte auf unter etwa 10 Nanogramm pro Milliliter Blut auftreten können, sind aber sehr selten“, versichert Professor Schatz. Die meisten Menschen hätten auch im Winter nur unbedenklich, niedrigere Vitamin D-Spiegel.

Etwa 80 Prozent des benötigten Vitamin D bildet der Körper selbst. Den Rest decken Nahrungsmittel wie Fisch, Eier und Milch ab. Das Prohormon Vitamin D spielt eine wesentliche Rolle bei der Regulierung des Kalzium-Spiegels im Blut und beim Knochenaufbau. Entgegen bisherigen Annahmen weist die Veröffentlichung des amerikanischen Institute of Medicine (IOM) von Januar 2011 darauf hin, dass für die Knochengesundheit eine Vitamin D-Konzentration von 20 ng/ml für 97,5 Prozent der Bevölkerung völlig ausreichend ist. „Nahrungsergänzungsmittel und Vitamin D-Zusätze zu Lebensmitteln sind aus medizinischer Sicht nur dann sinnvoll, wenn weitere Risikofaktoren für eine Osteoporose vorliegen – beispielsweise bei älteren Menschen, zumal diese meist auch sturzgefährdet sind, oder bei verminderter Knochendichte“, ergänzt Professor Schatz. Bei Säuglingen könne dadurch auch einer Rachitis vorgebeugt werden. Die

Osteoporosegefährdung lässt sich aus mehreren Faktoren einschließlich der Knochendichte berechnen. Bei schon bestehender Osteoporose ist jedoch eine richtig dosierte Vitamin D-Zufuhr in jedem Fall eine wichtige Therapiemaßnahme. Gemäß den Leitlinien des Dachverbandes Osteologie (DVO) aus dem Jahr 2009 sind 800 bis 2000 Internationale Einheiten (IE) Vitamin D pro Tag, zusammen mit 1000 mg Kalzium, ausreichend. Eine fälschlich zu hoch dosierte Vitamin D-Zufuhr könne laut DGE sogar schädlich sein: Es kann dann zu Erhöhungen des Kalziums im Blut mit Harnflut, Durst, Nierenverkalkungen, Übelkeit und Erbrechen kommen.

Dass ein Vitamin D-Mangel auch Diabetes, Herzerkrankungen, Schlaganfall, Immunerkrankungen oder Krebs begünstigt, ist bislang noch nicht erwiesen. Hierfür gibt es lediglich Hinweise aus tierexperimentellen, epidemiologischen und Observationsstudien. „Die Ergebnisse von Interventionsstudien bei Menschen liefern bisher keine Beweise für derartige `extraossäre` Wirkungen von Vitamin D. Eine Vitamin D-Gabe ist daher bei diesen Erkrankungen nicht gerechtfertigt“, so Schatz. Der Experte empfiehlt, sich stattdessen – auch in der „dunklen Jahreszeit“ – täglich mindestens eine halbe Stunde ins Freie zu begeben, insbesondere an sonnigen Wintertagen. Vom Besuch eines Solariums als Ersatz dafür rät er hingegen ab: Die Nachteile durch das Hautkrebsrisiko seien größer als der Nutzen einer zusätzlichen Vitamin D-Produktion. Zudem arbeiten die meisten Solarien mittlerweile größtenteils mit dem bräunenden UV-A-Licht. Für die Bildung des Vitamins D sind jedoch die UV-B-Strahlen erforderlich. Und überdies reichen die Sommermonate ohnedies aus, um die Vitamin D-Speicher zu füllen.

Endokrinologie ist die Lehre von den Hormonen und dem Stoffwechsel sowie den Erkrankungen auf diesem Gebiet. Hormone werden von den endokrinen Drüsen, zum Beispiel Schilddrüse oder Hirnanhangdrüse, aber auch bestimmten Zellen in Hoden und Eierstöcken, „endokrin“ sezerniert, das heißt nach innen in das strömende Blut abgegeben. Im Unterschied dazu geben die „exokrinen“ Drüsen, wie beispielsweise die Speicheldrüsen, ihre Sekrete nach außen ab, diese in den Verdauungstrakt.

Quellen:

Clifford J. Rosen, M.D., Vitamin D Insufficiency, N Engl J Med 2011; 364:248-54.

Ross et al., IOM Report on Calcium and Vitamin D Requirements, J Clin Endocrinol Metab, January 2011, 96 (1).

Weitere Informationen:

<http://www.endokrinologie.net>

URL dieser Pressemitteilung: <http://www.idw-online.de/pages/de/news408084>

Merkmale dieser Pressemitteilung:

Journalisten

Biologie, Medizin

überregional

Buntes aus der Wissenschaft, Forschungsergebnisse

Deutsch