

(idw)

idw - Informationsdienst Wissenschaft
Nachrichten, Termine, Experten



03.04.2013 10:15

Nuklearmediziner warnen vor Vitamin-D-Mangel: Ein Drittel der Patienten leidet an Knochenschmerzen

Medizin - Kommunikation *Medizinkommunikation*
Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften

Berlin – Nuklearmediziner spüren, dass der Winter in Deutschland lang und sonnenlos war. „In unsere Praxen kommen derzeit auffallend viele Patienten mit unklaren Knochen- oder Muskelschmerzen“, sagt Dr. med. Detlef Moka, Vorsitzender des Berufsverbandes Deutscher Nuklearmediziner e.V. (BDN). Doch viele leiden gar nicht unter Rheuma oder entzündlichen Gelenkerkrankungen, wie zunächst vermutet. Immer häufiger sind die Beschwerden Folge eines schweren Vitamin-D-Mangels – Resultat einer anhaltenden Unterversorgung mit direktem Sonnenlicht.

Zur Vorbeugung rät der BDN in den Monaten Oktober bis März zur Einnahme von Vitamin D, insbesondere bei älteren Menschen, die während der Sommermonate nicht genug Sonnenlicht „tanken“ können.

Hausärzte schicken Patienten, die unter unklaren Knochenschmerzen leiden, häufig zu einem Nuklearmediziner. Er soll beispielsweise durch eine Skelettszintigrafie klären, ob es sich um eine krankhafte Knochenveränderung handelt. Liegen keine szintigrafisch fassbaren Knochenveränderungen vor, nimmt der Nuklearmediziner eine Blutprobe ab, die er in seinem Labor analysiert. „Durch den Bluttest stoßen wir häufig auf einen ausgeprägten Vitamin-D-Mangel“, berichtet Detlef Moka. Eine Studie in seiner nuklearmedizinischen Praxis in Essen mit 2500 Patienten belegt, dass 35 Prozent aller deutschstämmigen Patienten unter einem Vitamin-D-Mangel leiden. Bei Patienten mit Migrationshintergrund beträgt dieser Anteil sogar 65 Prozent – vermutlich, weil sie Sonnenlicht durch verhüllende Kleidung stärker meiden.

Ein Mangel liegt vor, wenn weniger als 25 Nanomol pro Liter (nmol/l) Vitamin D im Blut gemessen wird. Die Symptome eines schweren Mangels, bei weniger als 10 nmol/l, können den ganzen Körper erfassen. Zu den Beschwerden zählen Müdigkeit, verlangsamtes Denken, Depression, Muskelschwäche und -krämpfe, Schmerzen in den Knien und im Rücken, Schlafstörungen, Hautprobleme, erhöhte Anfälligkeit für Infekte und bakterielle Infektionen, Knochenbrüche, Überfunktion der Nebenschilddrüsen, Osteoporose und schmerzhafte Knochenerweichung („Osteomalazie“).

Der Körper bildet Vitamin D, sobald UVB-Strahlung auf die menschliche Haut einwirkt. „Wir machen Patienten mit Vitamin-D-Defiziten daher zuerst auf die Möglichkeit aufmerksam, gesunde Sonnenbäder zu nehmen“, betont Dr. Moka. „Wer sich in den Monaten März bis September zwei bis drei Mal pro Woche für fünf bis 30 Minuten mit Gesicht und Armen oder Beinen der direkten Sonne aussetzt, hat keine Schäden zu befürchten und baut ausreichend Vitamin D, auch für einen sonnenarmen Winter, auf.“ Die konkrete Dauer der Sonnenexposition hängt vom Hauttyp und vom Alter des Patienten ab. Eine Alternative stellen Kurzbesuche in modernen Solarien dar.

Die Vitamin-D-Zufuhr über die Nahrung ist weitaus schwieriger. „Wir können höchstens 20 Prozent unseres täglichen Vitamin-D-Bedarfs über Lebensmittel decken“, erläutert Moka. Zu den Lebensmitteln mit hohen Vitamin-D-Konzentrationen zählen neben Pfifferlingen und Champignons vor allem Fisch wie Lachs, Makrele und Hering. Ist es nicht möglich, den Bedarf über Sonnenlicht und Ernährung zu decken, können Betroffene Vitamin D in Form von Tabletten, Kapseln oder öligen Tropfen zusetzen. Ist der Mangelzustand sehr gravierend, helfen hoch dosierte Spritzen, entleerte Speicher kurzfristig wieder aufzufüllen. „Treten nach einem langen und sonnenlosen Winter unklare Knochenschmerzen auf, sollten Betroffene und behandelnde Ärzte immer auch an einen Vitamin-D-Mangel denken und dies abklären lassen“, empfiehlt der BDN-Vorsitzende Detlef Moka.

Quelle:

Mahlstedt, J., and D Moka. "Vitamin-D-Mangel Und sekundärer Hyperparathyreoidismus Im Ruhrgebiet (Nordrhein-Westfalen/Deutschland)". *Der Nuklearmediziner* 2009; 32: 237-244

Kontakt für Journalisten: - Kerstin Ullrich - Pressestelle

Berufsverband Deutscher Nuklearmediziner e.V.

Postfach 30 11 20 - 70451 Stuttgart - Tel.: +49 711 8931-641 - Fax: +49 711 8931-984

E-Mail: presse@bdn-online.de - <http://www.bdn-online.de>

Merkmale dieser Pressemitteilung:

Journalisten –Medizin - überregional

Forschungs- / Wissenstransfer - Deutsch