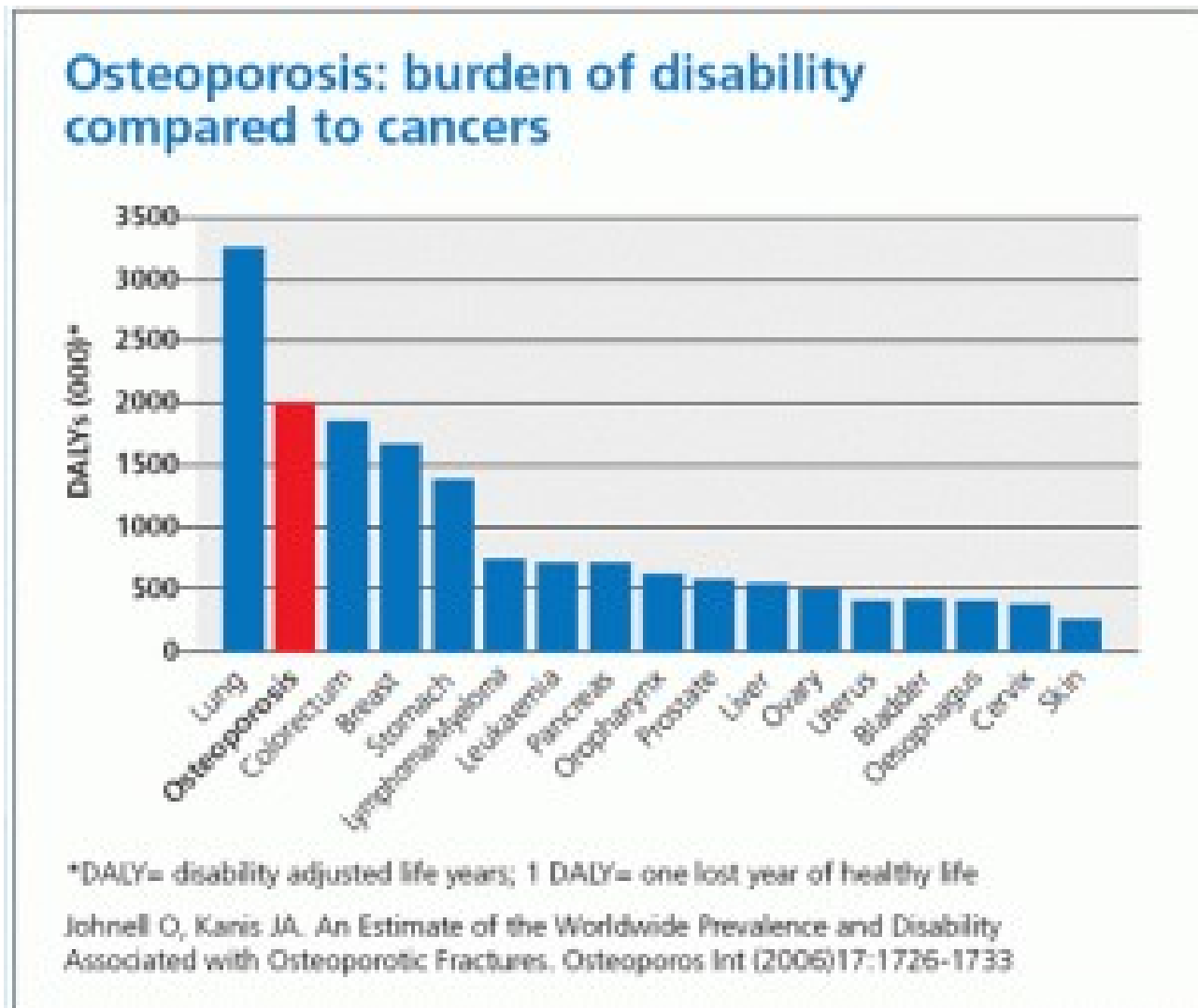


International Osteoporosis Foundation warnt vor steigendem Vitamin D-Mangel



Für unser Gesundheitssystem ist die Osteoporose eine der “kostspieligsten” Volkskrankheiten – mit ständig steigender Tendenz. Sie “kostet” die Gesellschaft allein fast das Zehnfache – in verlorenen Lebensjahren ausgedrückt – wie etwa der Hautkrebs (s. die nebenstehende Graphik mit einem Kostenvergleich von Osteoporose mit unterschiedlichen Krebsarten). Allein in EU-Ländern passiert alle 30 Sekunden ein Hüftbruch aufgrund von Osteoporose.

Die International Osteoporosis Foundation sieht eine der wesentlichen Gründe für die Verbreitung dieser Krankheit in dem “epidemischen” und ständig wachsenden Vitamin D-Mangel, so ein Report der Organisation, der jetzt in der Fachzeitschrift “Osteoporosis International” veröffentlicht wurde. Eine Expertengruppe stellt darin alle derzeit verfügbaren Daten und Studienergebnisse zur Osteoporose weltweit zusammen in sechs regionalen Einzelstudien ([hier einzeln abrufbar](#)).

Vitamin D, zu etwa 90 Prozent durch UV-B Strahlen der Sonne oder des Solariums in der Haut gebildet, ist zusammen mit Kalzium zentraler Bestandteil des Aufbaus und Erhalts der Knochen. Vitamin D-Mangel führt zum Verlust von Knochensubstanz, geringerer Knochendichte und in Konsequenz zu Knochenbrüchen bei Stürzen.

Der IOF-Report weist nun Land für Land nach, dass es weltweit eine zum Teil dramatische Unterversorgung mit Vitamin D gibt – gleichgültig wie die Grenzwerte optimaler Versorgung definiert werden.

Die wichtigsten Gründe für diesen Mangel sind unzureichende Sonnen-Exposition – vor allem im “Vitamin D-Winter”, der bei uns von Oktober bis März dauert, dunklere Hautpigmentierung, Alter und Ernährung ebenso wie die Verstärkung der Weltbevölkerung, Arbeit in geschlossenen Räumen und Moden bzw. Bekleidungsvorschriften, die die gesamte Haut vor Sonneneinstrahlung abschirmt.

Der Report fordert dringend Maßnahmen auf nationaler Ebene, die die Menschen zu mehr, aber sicherem Aufenthalt an der Sonne und die Umstellung auf eine Vitamin D-reiche Ernährung veranlassen könnten. Empfohlen wird auch die Nahrungsergänzung mit Vitamin D, etwa bei der Milch.

Zum “[Welt Osteoporose Tag 2009](#)” am 20. Oktober plant die IOF eine Reihe von Aktionen, die auch das Vitamin D-Problem aufgreifen und im öffentlichen Bewusstsein besser verankern sollen.



Quelle: [IOF](#)

Studie: A. Mithal, D.A. Wahl, J-P. Bonjour et al. on behalf of the IOF Committee of Scientific Advisors (CSA) Nutrition Working Group, *Global vitamin D status and determinants of hypovitaminosis D (2009)*, [Osteoporosis International](#), in press.