

08.02.09, 12:31

Vitamin D

Vorteil für Sommerbabys

Kinder, die im Sommer zur Welt kommen, sind häufig größer und stärker als Wintergeborene. Grund könnte sein, dass ihre Mütter in der Schwangerschaft mehr Sonne abbekommen hatten.

Mit Hilfe des Sonnenlichts synthetisiert der menschliche Körper Vitamin D, das entscheidend zum Aufbau von Knochen und dem Skelett beiträgt. Forscher der Universität Bristol maßen Größe und Knochendichte von 7000 Kindern. Mit zehn Jahren waren diejenigen, die im Sommer oder Frühherbst Geburtstag feierten, durchschnittlich einen halben Zentimeter größer und hatten eine höhere Knochendichte als die Wintergeborenen

„Knochen mit einer höheren Dichte gelten als stärker und entwickeln mit geringerer Wahrscheinlichkeit im späteren Leben Osteoporose“, sagt Jon Tobias, einer der Studienleiter. Die Studie zeige außerdem, dass der Einfluss der Sonne sich bereits auf die ungeborenen Kindern erkennen lässt.

Mütter, die im Sommer das letzte Drittel ihrer Schwangerschaft erleben, könnten den nötigen Vitamin-D-Spiegel schon erreichen, wenn sie draußen spazieren gingen. Sie müssten sich bei einem verantwortungsvollen Umgang mit der Sonne auch keine Gedanken über Hautkrebs machen. Ein wenig Sonne sei auf jeden Fall besser als keine.

In vielen sonnenarmen Gegenden, zu denen auch Bristol gehört, gäbe es im Winter nicht genug ultraviolettes Licht mit der richtigen Wellenlänge, das der Körper braucht, um Vitamin D herzustellen. Schwangere aus solchen Regionen, die ihr Kind zwischen November und Mai erwarteten, sollten mit ihrem Arzt über ein Vitaminpräparat mit Vitamin D sprechen, sagen die Forscher.

Die untersuchten Jugendlichen waren alle Teilnehmer der „Avon Longitudinal Study of Parents and Children (ALSPAC“), auch bekannt unter dem Namen “Children of the 90s“.