

Vitamin D

Ausreichend versorgt
mit dem Sonnenvitamin?

Mögliche Symptome eines Vitamin-D-Mangels

- Osteoporose
- Rachitis
- Parodontitis, Karies, Zahnausfall
- Infektionsanfälligkeit
- Müdigkeit
- Abgeschlagenheit
- Konzentrationsstörungen
- Muskelschwäche
- Muskelkrämpfe
- Muskellähmungen
- Muskelschmerzen
- Knochenschmerzen
- Bluthochdruck
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- depressive Verstimmungen
- Schlafstörungen
- Menstruationsbeschwerden
- Übergewicht
- Diabetes mellitus
- Verstopfung, Übelkeit
- Darmkrebs
- Brustkrebs
- Prostatakrebs
- Eierstockkrebs
- Hautkrebs

Fragen zur Vorsorge?

Sprechen Sie uns an!
Unser Praxis-Team berät Sie gerne.



Praxisstempel

medivere

Vitamin D

Ausreichend versorgt
mit dem Sonnen-
vitamin?



Vitamin D

Ausreichend versorgt mit dem Sonnenvitamin?



Der Vitamin-D-Stoffwechsel

Nur wenige Nahrungsmittel enthalten Vitamin D in nennenswerten Mengen - so zum Beispiel Fettfische wie Lachs oder Makrele sowie Innereien.

Die Vitamin-D-Zufuhr über die Nahrung ist also vernachlässigbar. Daher produziert der menschliche Körper etwa 80% seines Vitamin-D-Bedarfs selbst - vorausgesetzt, seine Haut wird genügend Sonneneinstrahlung ausgesetzt. Denn nur durch die Einwirkung der ultravioletten UV-B-Strahlen ist der Körper in der Lage, das lebensnotwendige Vitamin D zu bilden.

Im Körper wird zunächst Cholesterin zu Provitamin D₃ (7-Dehydrocholesterol) umgewandelt, welches in der Haut in ausreichender Menge vorhanden ist. Bei UV-B-Bestrahlung entsteht daraus zunächst das Prävitamin D₃ und in einer weiteren Umwandlungsreaktion schließlich Vitamin D₃.

Wie effektiv die Sonneneinstrahlung im Vergleich zur Aufnahme von Vitamin D aus der Nahrung ist, zeigt folgende beispielhafte Untersuchung: Ein hellhäutiger, junger Erwachsener, der sich in Rom 10-12 Minuten der Sonne aussetzt, zeigt bereits eine

leichte Hautrötung. Richtet sich diese Bestrahlung auf den ganzen Körper, so produziert dieser während der folgenden 24 Stunden etwa 250-500 µg Vitamin D. Diese Menge entspricht einem Vielfachen der Empfehlung für die tägliche Zufuhr aus Lebensmitteln.

So entsteht ein Defizit

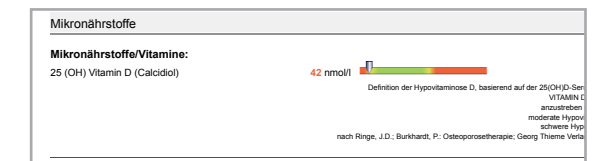
Erhält der Körper nicht genügend Sonnenlicht, so entsteht ein Mangel an Vitamin D, der sich in Form von verschiedenen Symptomen (siehe Rückseite) äußern kann. Zum Beispiel häufen sich in unseren Breitengraden vor allem in den Wintermonaten die grippalen Infekte - nach neuesten Studien eine mögliche Folge von einem Defizit an Vitamin D. Denn durch den ungünstigen Einfallwinkel der Sonnenstrahlen von Oktober bis März ist die Vitamin-D-Synthese stark eingeschränkt bzw. unmöglich. Doch die Beschwerden sind oft noch viel weitreichender, sogar einige Krebserkrankungen werden mit einem Vitamin-D-Mangel in Zusammenhang gebracht.

Weitere begünstigende Faktoren

- eine dunkle Hautfarbe: Das gebildete Melanin filtert die UV-B-Strahlen heraus.
- das Alter: Mit steigendem Lebensalter sinkt die Konzentration an 7-Dehydrocholesterol (Vorstufe von Vitamin D) in der Haut, die biochemische Kapazität für die Umwandlung nimmt deutlich ab.
- Übergewicht: Die Fettschicht unter der Haut hält Vitamin D in der Haut zurück.
- häufiger Alkoholgenuß
- häufige Diäten, eingeschränkte Ernährung
- Darm-, Leber-, Nierenerkrankungen
- Schwermetallbelastungen
- Schwangerschaft

Diagnose

Mittels eines einfachen Bluttests lässt sich ein Vitamin-D-Mangel feststellen und therapieren.



Befundauszug:
Vitamin-D-Bestimmung im Blut