

Gesund mit Diehm

Vitamin D – die Basis für gesunde Knochen

Prof. C. Diehm

Vitamin D kann jeder Mensch selbst herstellen. Es reichen schon ein paar Minuten Sonne pro Tag. Neben gesunden Knochen ist es an verschiedenen Prozessen im Körper beteiligt.

Mit Vitamin D bezeichnet man umgangssprachlich eine Gruppe fettlöslicher Vitamine, deren wichtigster Vertreter – das auch Vitamin D₃ genannte Cholecalciferol – mit Hilfe von UV-B Strahlung in der Haut gebildet wird. Nach der historischen Definition der Vitamine gehört das Vitamin D damit eigentlich nicht dazu, denn Vitamine können eigentlich nicht in ausreichender Menge vom Körper selbst hergestellt werden.

In der Nahrung kommt Vitamin D vor allem in fetten Speisefischen vor. Hering, Makrele, Sprotte, Lachs, Thunfisch, Aal, Heilbutt und Wels sind hervorragende Vitamin-D-Lieferanten. Allerdings spielt die Ernährung bei der Vitamin-D-Versorgung des Körpers in aller Regel nur eine untergeordnete Rolle.

Wichtig für gesunde Knochen

Die wichtigste und bekannteste Wirkung von Vitamin D ist die auf unsere Knochengesundheit. Denn Vitamin D steuert die Aufnahme und Verwertung von Calcium. Typische Folgen eines Vitamin-D-Mangels sind darum Osteoporose oder Rachitis – einer der Hauptgründe, warum Ärzte älteren Menschen aber auch Säuglingen zusätzliches Vitamin D verschreiben.

Darüber hinaus haben in den vergangenen Jahren verschiedene Studien gezeigt, dass Vitamin D an einer Vielzahl regulierender Prozesse in unserem Körper beteiligt ist.

Neue Studien zu Vitamin D

Eine Untersuchung der University of California in San Diego etwa hat belegt, dass ein Vitamin-D-Mangel generell zur Entstehung von Tumorerkrankungen beitragen kann. Andere Studien zeigen, dass Vitamin D das Krebswachstum vermindern kann. Und eine im Juni 2014 im British Journal of Cancer veröffentlichte Meta-Analyse behauptet gar, dass Vitamin D die Krebs-Sterblichkeit generell reduziert.

Im Jahr 2012 haben dänische Forscher der Universitätsklinik Kopenhagen zudem die Wirkung von Vitamin D bei Herz-Kreislaufkrankungen untersucht. Sie kamen zu dem Ergebnis, dass auch die Sterblichkeitsrate infolge eines Herzinfarkts durch Vitamin D signifikant verringert werden kann.

Und im Jahr 2017 veröffentlichte ein internationales Team im British Journal of Medicine eine Meta-Studie über den Einfluss von Vitamin D auf

Atemwegsinfektionen, für die sie insgesamt 25 Untersuchungen mit mehr als 11.000 Teilnehmern auswerteten. Ihr Resultat: Die zusätzliche Gabe von Vitamin D konnte bei Patienten mit einem niedrigen Vitamin-D-Spiegel einen Infekt der Atemwege verhindern.

Wie viel Vitamin D braucht der Mensch?

Die Frage nach der richtigen Vitamin-D-Dosierung ist nicht einfach zu beantworten. Je nachdem, wie viel Vitamin D durch die Sonne in der Haut gebildet wird, kann der Bedarf sehr unterschiedlich sein. Während im Sommer die Sonneneinstrahlung bei uns in Deutschland mehr als ausreicht, kann es im Winter durchaus zu einem Mangel kommen.

Generell rate ich aber dringend davon ab, ohne Rücksprache mit dem Arzt kompensieren zu wollen. Denn beim Vitamin-D-Bedarf kommt es auf die verschiedensten Faktoren und beispielsweise auch auf bereits bestehende Erkrankungen (wie Osteoporose) an. Mit einem einfachen Bluttest kann Ihr Arzt Ihren Vitamin-D-Spiegel bestimmen. Er wird Ihnen dann – falls notwendig – abhängig von Ihrem Alter, Ihrem Körpergewicht und weiteren Daten die für Sie optimale Dosierung empfehlen.