



## Vitamin D Mangel

Auffallend, wie das Thema Vitamin D Mangel in den letzten 2 Jahren extrem präsent wurde.

Auch Verbindungen zu Autoimmunkrankheiten werden bei einem Mangel vermutet.

Autoimmunkrankheiten (wie z. B. Multiple Sklerose, Morbus Crohn, Diabetes mellitus Typ 1 aber auch Verbindung zu Bluthochdruck, Krebsarten, Osteopenie, Osteoporose, Metabolisches Syndrom, Muskelschwäche und -schmerzen und Fibromyalgie

Demenz und Parkinson-Krankheit, Hirnleistungsstörung, Parodontitis bei Schwangeren....)

Es gibt aber auch Studien, die eine Supplementierung mit Vitamin D im Zusammenhang mit der Entstehung von Allergien bringen. Was ist das Vitamin D überhaupt? Wozu dient es?

Und bei allen gleich? Wie viel brauchen wir vom Vitamin D? Woher bekommen wir es?

Gehen wir wirklich zu wenig an die Sonne? Fragen aus der Praxis:

Die Wichtigsten sind das in den Pflanzen vorkommende **Vitamin D 2** sowie das in tierischen Produkten enthaltene **Vitamin D 3**. Beide Vitamine haben die gleiche biologische Wirksamkeit. Vitamin D3 ist das physiologisch im Menschen, vorkommende Vitamin D.

Da die chemische Verbindung im Körper mit Hilfe von ultraviolettem Licht (UV-B) in der Haut gebildet werden kann, ist der historische Begriff Vitamin der Definition nach nicht völlig zutreffend. In der Nahrung kommt es im Wesentlichen in Fettsäuren vor oder wird den Lebensmitteln als Nahrungsergänzungsmittel zugefügt. Es hat im Körper die Funktion eines Prohormons und wird über eine Zwischenstufe zu dem Hormon Calcitriol umgewandelt. Vitamin D spielt eine wesentliche Rolle bei der Regulierung des Calcium-Spiegels im Blut und beim Knochenaufbau. Ein Vitamin-D-Mangel führt mittelfristig bei Kindern zu Rachitis und bei Erwachsenen zu Osteomalazie (schmerzhaftes Knochenerweichung). Verantwortlich für die Vitamin D-Verarmung in der Bevölkerung sind unsere Lebensumstände: Durch die Industrialisierung halten wir uns überwiegend in Gebäuden auf und exponieren nur etwa 5% der Haut der Sonne; bei Sonnenexposition wird oftmals Sonnenschutz verwendet, welches die Vitamin D-Produktion verhindert und im Winter kann in ganz Europa durch reduzierte Tageslichtdauer und reduzierte Sonneneinstrahlung bzw. Intensität von November bis Mai fast kein haut eigenes Vitamin D gebildet werden. Dies zeigt sich in bis zum Frühjahr absinkenden Vitamin D-Blutspiegeln. Vitamin D-Ressourcen sind rar. Hinsichtlich Ernährung sind einzig im fetten Fisch namhafte Mengen des Vitamins enthalten (Lachs, Makrele, Hering) und Eier. Tipp: Vitamin D wird durch Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln in seiner Aktivität nicht beeinflusst. Es ist während der üblichen Garzeiten bis 180 °C hitzestabil.