

Vitamin D

- das Vitamin das eigentlich keines ist.

Vitamin D oder Cholecalciferol ist die Vorstufe des Hormons Calcitrol. Dieses Hormon ist für zahlreiche Funktionen im Körper wichtig.

So weiß man dass Vitamin D nicht nur für Bindegewebe und Knochen benötigt wird, sondern auch für Vorgänge wie:

Aufnahme und Speicherung von Calcium und Phosphor, Immunabwehr, Herz-Kreislauffunktionen, Genaktivitäten, Signalübertragung in den Zellen, hormonelles Gleichgewicht oder psychische Funktionen.

Das Problem:

Vitamin D wird gerade mal zu 5 – 20% über unsere Nahrung (Fisch, Lebertran, Fischöle) aufgenommen. Der Rest muss in unserem Körper durch direkte Sonneneinstrahlung gebildet werden.

Dabei nimmt der für die Synthese benötigte UVB-Anteil der Sonneneinstrahlung durch den tieferen Stand der Sonne im Herbst deutlich ab.

So kann in Nordeuropa in der Zeit von Ende September bis Ende März allein durch Sonneneinstrahlung nicht genügend Vitamin D im Körper gebildet werden. Aber nicht nur der Sontentiefstand in den kühleren Monaten des Jahres kann zu einem Mangel führen, sondern auch unsere Lebensweise.

Wir leben und arbeiten in geschlossenen Räumen, hinter Glas und unter Kunstlicht. Unser Körper ist auch im Sommer oft zum größten Teil bedeckt.

So wird es selbst in den Monaten wo die Sonne am höchsten steht schwer die benötigte Menge an Vitamin D zu bilden.

Aber was hat ein Vitamin-D-Mangel für Folgen?

Die meisten von uns können einen Mangel vielleicht noch mit dem Thema Osteoporose in Verbindung bringen. Aber dass sich ein Mangel auf ganz andere Bereiche auswirken kann, zeigen folgende Symptome:

Müdigkeit, verlangsamtes Denken, Depression, allgemeines Unwohlsein, Muskelschwäche und -krämpfe, Schmerzen in Knien und Rücken, Schlafstörungen, Hautprobleme, Infektanfälligkeit, Knochenveränderungen, Beschwerden im Bereich sämtlicher Organe, oder schwere Unverträglichkeitsreaktionen auf Nahrungsmittel.

Auch für Allergien und Asthma kann eine Unterversorgung mit Vitamin D ein Risikofaktor sein.

Für folgende Erkrankungen wurde ein Zusammenhang mit einem chronischen Vitamin-D-Mangel erwiesen:

Rheumatoide Arthritis, Morbus Crohn, Multiple Sklerose, prämenstruelles Syndrom, Endometriose, Paradontitis, Karies, Rachitis, Osteoporose, Diabetes mellitus Typ I, Herz-Kreislaufkrankungen, Übergewicht, Sklerodermie, Krebs, Altersschwäche, Epilepsie u.a.

So sollte man tatsächlich über eine separate Zufuhr von Vitamin D nachdenken.

Welche Dosis ist empfehlenswert?

Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) empfiehlt eine Dosis von 500 – 800 IE (12,5 – 20 mcg) pro Tag. In neueren Studien wurde aber herausgefunden

dass erst Dosen ab 2.000 IE (50 mcg) zu einem leistungsstarken Immunsystem verhelfen. Daher gilt dies im englischsprachigen Raum als oberste unbedenkliche tägliche Dosis.

Aber selbst diese ist für manche Menschen nicht ausreichend. In solchen Fällen sollte der Spiegel im Blut gemessen und die Dosis angepasst werden.

Da pharmazeutische Hersteller ihre Produkte an die Angaben der WHO anpassen müssen, sind frei verkäufliche Präparate oft zu niedrig dosiert. Auch wenn bei 2.000 IE die Angabe „500 % des Tagesbedarfs“ gemacht wird, führt das oft zu Unsicherheit und Verwirrung. Aber die klinische Erfahrung zeigt dass oftmals Dosen von 5.000 – 10.000 IE nötig sind um einen adäquaten Spiegel im Blut zu erreichen und so für die meisten von uns die Empfehlung der WHO deutlich zu niedrig angesetzt ist.

Sprechen Sie uns an, wir geben Ihnen gerne weitere Informationen zu diesem Thema!

040 - 688 75 99 66 • info@saschabade.de

SASCHA BADE 
private health coaching