

Vitamin D – das Sonnenvitamin

Jetzt im November, wenn die Tage immer kürzer werden und die Sonne uns nur selten beehrt, ist es wieder brandaktuell: „Nehmen Sie schon Vitamin D ein?“, werden Sie in der Apotheke gefragt. Aber warum ist dieses Vitamin gerade jetzt so wichtig? Und wofür wird es in unserem Körper benötigt?

Mehr als die Hälfte der Bevölkerung ist unterversorgt mit Vitamin D! Das hat vielfältige Ursachen und Auswirkungen. Vitamin D oder Calcitriol kann von unserem Körper selbst produziert werden. Das heißt, es ist per Definition eigentlich kein echtes Vitamin, da es nicht unbedingt in der vollständig benötigten Menge mit der Nahrung aufgenommen werden muss. In unserer Haut wird ein Provitamin, die Vitamin-Vorstufe, zusammen mit UV-Licht zu Vitamin D umgebaut. Sind wir also weniger in der Sonne, kann das Vitamin nicht produziert werden.



Das heißt, gerade in der „dunklen Jahreszeit“ ist die Vitamin D-Einnahme wichtig und sollte mit entsprechenden Tabletten erfolgen.



Oft besteht aber auch schon vor dem Herbst ein Mangel, der Gang nach draußen an die frische Luft wird vernachlässigt oder lässt sich durch schlechte Beweglichkeit im Alter nicht so einfach bewerkstelligen. Außerdem wird mit fortgeschrittenem Alter der körpereigene Aufbau vom Vitamin D schlechter. Doch ein zu niedriger Vitamin D Gehalt im Körper kann deutliche Folgen haben! Die Hauptaufgabe des Vitamins besteht in der Unterstützung des Knochenaufbaus.

Vitamin D sorgt im Darm dafür, dass ausreichend Calcium ins Blut aufgenommen wird und in die Knochen eingelagert werden kann. Außerdem ist es verantwortlich für den Aufbau der Knochenzellen. Das bedeutet, gerade Kinder haben einen sehr hohen Vitamin D-Bedarf, damit ein gesundes Knochenwachstum stattfinden kann. Aber auch Senioren sollten gezielt Vitamin D einnehmen, um einen Knochenabbau zu verhindern.



Ich berate Sie gern zu allen Ernährungsthemen, auch im intensiven Einzelgespräch.

Ihre PTA und
 Ernährungsberaterin
Katharina Schömm



Doch Vitamin D wird noch für viele andere Funktionen benötigt. Das Immunsystem verbraucht eine große Menge Vitamin D um Abwehrzellen zu bilden. Auch für Depressionen kann ein Vitamin D-Mangel die Ursache sein. Eine zu geringe Vitamin D-Versorgung kann nur zum Teil durch bestimmte Nahrungsmittel ausgeglichen werden. **Vitamin D kommt in größerer Menge in fettigem Seefisch vor und in geringeren Mengen auch in Eiern, Milchprodukten, Leber und Pilzen.**

In den meisten Fällen reicht die Aufnahme mit der Nahrung jedoch nicht aus, vor allen Dingen bei vegetarischer oder veganer Ernährung. Besonders Schwangere und Stillende unterschätzen dann schnell ihren Bedarf an Vitamin D.

Wer sollte Vitamin D einnehmen?

- Kinder im Wachstum
- Stillende und Schwangere
- Senioren, insbesondere Frauen nach der Menopause, mit erhöhtem Osteoporoserisiko
- Personen mit erhöhter Infektanfälligkeit
- Personen die zu Winterdepressionen neigen
- Personen die wenig in der Sonne sind oder einen hohen Lichtschutzfaktor verwenden

Wenn Sie vermuten einen Vitamin D-Mangel zu haben, lassen Sie sich zu der richtigen Behandlung von uns beraten.