



Vitamin D – Das Sonnenvitamin mit vielen Talenten

Gerade jetzt den Wintermonaten sollten wir diesem Multitalent einmal unsere Aufmerksamkeit schenken. Den im Gegensatz zu anderen Vitaminen spielt unsere Ernährung bei der Aufnahme nur eine untergeordnete Rolle. Unser Körper kann Vitamin D mithilfe von UVB-Strahlen selbst erzeugen. Im Sommer deckt unser Körper so ca. 80 % des Bedarfs an Vitamin D. Viele Wissenschaftler sagen deshalb, dass die Bezeichnung Vitamin nicht ganz korrekt ist, es handelt sich eher um eine Hormonvorstufe.

Aufgaben

- Vitamin D ist maßgeblich an der Regulierung des Calcium- und Phosphathaushalts beteiligt. Es entscheidet also mit ob der Knochen weiteres Calcium einlagert oder welches abgibt.
- Es sorgt dafür dass die Knochenstammzellen die später zu Knochenzellen werden sich bilden und ausreifen.
- Es unterstützt unser Immunsystem
- Bei einer guten Versorgung mit Vitamin D sinkt das Sturzrisiko bei älteren Menschen deutlich

Bedarf

DACH-Referenzwerte für die Zufuhr durch Ernährung

Alter	Empfohlene Zufuhr pro Tag
Säuglinge bis unter 1 Jahr	10 µg
Kinder 1 bis unter 4 Jahre	20 µg
Kinder 4 bis unter 7 Jahre	20 µg
Kinder 7 bis unter 10 Jahre	20 µg
Kinder 10 bis unter 13 Jahre	20 µg
Kinder 13 bis unter 15 Jahre	20 µg
Jugendliche 15 bis unter 19 Jahre	20 µg
Erwachsene	20 µg
Schwangere ab dem 4. Monat	20 µg
Stillende	20 µg



Durch die Sonne:

- Je dunkler die Haut umso weniger Vitamin D wird gebildet
- Umso höher der Lichtschutzfaktor umso weniger Vitamin D wird gebildet
- Mit steigendem Alter sinkt die Fähigkeit der Haut Vitamin D zu bilden ab

Durchschnittlich reichen 10 – 50 min in der Sonne aus, wenn $\frac{1}{4}$ der Körperoberfläche unbedeckt ist.

Aber Vorsicht, nördlich des 42. Breitengrads steht die Sonne in den Wintermonaten zu tief um genügend UVB-Strahlen durchzulassen die nötig wären um Vitamin D zu bilden.

Für Deutschland gilt das ungefähr für einen Zeitraum von Oktober bis März.

Vorkommen

- Hühnereigelb 5,60 Mikrogramm pro 100 Gramm
- Hühnerei, gesamt 2,90 Mikrogramm pro 100 Gramm
- Makrele 4,00 Mikrogramm pro 100 Gramm
- Lachs 16,00 Mikrogramm pro 100 Gramm
- Margarine 2,5 – 8 Mikrogramm pro 100 Gramm



Mangel

- Rachitis bei Kindern (Knochen verbiegen sich)
- Osteomalazie bei Erwachsenen (Knochen erweichen)
- Osteoporose (Knochen verlieren an Dichte und werden brüchig)

Vitamin D als Wundermittel gegen Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen?

- Mehrere Studien deuten daraufhin, dass das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung abnimmt wenn der Mensch gut mit Vitamin D versorgt ist.
- Bei den meisten Krebserkrankungen konnte kein Zusammenhang zwischen der Vitamin D Versorgung und dem auftreten der Erkrankung hergestellt werden. Einzig bei bestimmten Arten von Darmkrebs gibt es möglicherweise einen Zusammenhang.

Sind wir gut mit Vitamin D versorgt?

- Ausgeprägte Vitamin-D Mangel die zur Rachitis oder Osteomalazie führen sind in Deutschland sehr selten
- Die empfohlene Blutkonzentration wird aber häufig unterschritten und es liegt somit eine Unterversorgung mit Vitamin D vor.
- Risikogruppen sind:
Senioren, ganz besonders Pflegeheimbewohner
Säuglinge (Sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Kinderarzt über ein Supplement, Muttermilch enthält kaum Vitamin D)
Personen die sich viel in geschlossenen Räumen aufhalten
Vegetarier und Veganer

Wie verbessern wir unsere Versorgung?



- Die Speicher im Sommer gut auffüllen. Regelmäßig außen aufhalten.
 - Das ganze Jahr über Vitamin D reich essen um den Speicher auf einem annehmbaren Level zu halten
 - Die Vitamin D Konzentration vom Arzt checken lassen und ggf. ein Nahrungsergänzungsmittel einnehmen.
- Das ist vorallem bei Risikogruppen der einzige Weg auch im Winter eine ausreichende Versorgung zu gewährleisten.

Rezept des Monats

Gefüllte Lachspfannkuchen (4 Portionen)

400 g	Mehl	
3	Eier	zu einem Teig verrühren.
500 ml	Milch	
1 Prise	Salz	
10 g	Öl	in einer Pfanne erhitzen und den Teig zu 8 Pfannkuchen herausbacken
200 ml	Sahne	steif schlagen und mit
40 g	Sahnemeerrettich	und
200 g	Kräuterfrischkäse	verrühren.
1 Bund	Dill	fein hacken und ebenfalls unter die Sahne-Frischkäsemischung heben
		Pfannkuchen mit der Sahne-Frischkäsemischung bestreichen
400 g	Lachs	Auf den Pfannkuchen verteilen. Pfannkuchen einrollen und servieren.



Dieses Gericht enthält pro Portion 6µg Vitamin D

Quellen:

<http://www.bfr.bund.de/cm/343/vitamin-d-der-aktuelle-d-a-ch-referenzwert-aus-sicht-der-risikobewertung.pdf>
Pressemitteilung 280/2013 der Universität Leipzig: Neue Zwischenbilanz bei LIFE-Gesundheitsstudie
Antworten des RKI auf häufig gestellte Fragen zu Vitamin D
DGE DACH-Referenzwerte für Vitamin D
Stuter, P.M.: Checkliste Ernährung. Thieme Stuttgart 2008
Pietrzik, Golly, Loew: Handbuch Vitamine Urban&Fischer München 2008
Nährwertberechnung mit Prodi 6.3 (Ganze Analyse kann gerne auf Nachfrage ausgehändigt werden)