

Wissen

Vitamin D



© magann / fotolia.com

Es ist wichtig für die Gesundheit. Ein Mangel an diesem besonderen Vitamin erhöht das Krankheitsrisiko erheblich.

Forschung – Vitamin D ist mehr als das Sonnenvitamin. Es ist nicht nur an zahllosen Prozessen im Körper beteiligt, sondern auch der Schlüssel für ein reibungslos funktionierendes Immunsystem. Ist es geschwächt, führt das zum Beispiel im Winter zu häufigen Atemwegsinfekten.

Etwa 80 Prozent der deutschen Bevölkerung sind von einem Vitamin-D-Defizit betroffen. Der Grund hierfür ist ganz einfach: Im Gegensatz zu anderen Vitaminen, die fast ausschließlich über die Nahrung aufgenommen werden, bildet der Körper es fast nur durch die Sonneneinstrahlung auf der Haut, genauer durch die UV-B-Strahlen. In unseren Breitengraden reicht die Strahlung, die Sonnenmonate ausgenommen, bei Weitem nicht aus, um ausreichend davon herstellen zu können. Doch auch im Sommer wird die Chance oft verpasst, genügend Vitamin D zu tanken.

Forscherguppen haben jetzt unabhängig voneinander belegt, dass es einen klaren Zusammenhang zwischen Vitamin D, einem starken Immunsystem und der Behandlung und Prävention von Asthma und Allergien gibt. Eine aktuelle Untersuchung der Universität von Tel Aviv zeigt, dass bei Asthmapatienten mit einem Vitamin-D-Defizit das Risiko, einen Asthmaanfall zu erleiden, um 25 Prozent höher ist als bei Asthmapatienten mit gut gefüllten Vitamin-D-Speichern. Eine frühere Studie aus Japan stützt diese Ergebnisse. Kinder, die an Asthma und Allergien erkrankt waren, wiesen im Vergleich zu gesunden Gleichaltrigen einen deutlich niedrigeren Vitamin-D-Spiegel auf, wie eine andere Studie zeigt. Bei älteren Menschen kann ein Mangel das Risiko für Atemwegserkrankungen sogar verdoppeln, so das Ergebnis von Vitamin-D-Forschern aus London. Die Folgen eines Defizits zeigen sich in meist unspezifischen Symptomen wie Müdigkeit, Erschöpfung, Konzentrationsproblemen oder vermehrter Infektanfälligkeit. Um sich zu Beginn des Frühlings, der Blütezeit für Asthma und Allergien, optimal mit Vitamin D zu versorgen, ist man mit einem Vitamin-D-Präparat in der DGE-konformen Dosierung auf der sicheren Seite.

Eine neue und praktische Möglichkeit bietet hochdosiertes Vitamin D: Mit nur einer Einnahme pro Woche gewährleistet man eine tägliche Versorgung mit 800 I.E. Vitamin D₃ – was exakt den aktuellen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) entspricht. Der zitronige Geschmack der innovativen Geltablette zum Kauen oder Lutschen macht die wöchentliche Einnahme noch einfacher und ist bereits für Kinder ab einem Jahr geeignet. ■

QUELLE

Redaktionsstammtisch mit Vitamin-D-Statustest, 03. Februar 2015, München. Veranstalter: Dr. Loges + Co. GmbH.