

## Bedeutung für die Gesundheit

**Vitamin D** ist der übergeordnete Begriff für eine Gruppe fettlöslicher Vitamine. Die bekannteste präventive Funktion ist die Beteiligung am Knochenstoffwechsel (Schlüsselrolle bei der Knochenmineralisierung). Beobachtungsstudien vermuten Zusammenhänge zwischen der Vitamin-D-Versorgung und chronischen Erkrankungen (Herz-Kreislauferkrankungen und Krebs-erkrankungen) sowie der Funktionsfähigkeit des Immunsystems.



80 bis 90 % des Vitamin D werden mit Hilfe des **Sonnenlichts im Freien** (UV-B-Strahlen) in der Regel vom menschlichen Körper selbst gebildet. In Deutschland ist dies aufgrund der geographischen Lage nur von März bis Oktober möglich. In dieser Zeit kann der Körper neben der akuten Bedarfsdeckung auch Vitamin D-Reserven im Fett- und Muskelgewebe anlegen, auf die er im Winter zugreifen kann.

Zu den **individuellen** Faktoren der Bedarfsdeckung zählen das Lebensalter, die Hautpigmentierung, das Körpergewicht, Erkrankungen, die Lebensverhältnisse und Lebensgewohnheiten: Aktivitäten im Freien, Immobilität durch Krankheit, Sonnenschutzverhalten, Kleidungsgewohnheiten, Ernährungsgewohnheiten.

Etwa 10 bis 20 % des Vitamin D werden über die **Ernährung** aufgenommen, jedoch ist die nutritive Zufuhr des Nährstoffs schwankend und unregelmäßig. Nur wenige Lebensmittel enthalten nennenswerte Mengen an Vitamin D (fettreicher Seefisch (wie Hering oder Bückling), bestimmte Innereien, sonnengetrocknete Pilze (z.B. Champignons oder Shitake), Eigelb). Chronische Magen-Darm-, Leber- oder Nierenerkrankungen sowie bestimmte Medikamente können den Vitamin-D-Stoffwechsel beeinträchtigen.

Die Folgen eines **Vitamin-D-Mangels** betreffen nachgewiesenermaßen die Knochengesundheit: Osteoporose, Knochenschmerzen, aber auch Kraftminderung und Muskelschmerzen. Vermutet wird ebenfalls ein Zusammenhang mit anderen chronischen Krankheiten und Krebserkrankungen.

Durch die unkontrollierte Einnahme von Vitamin D über **Nahrungsergänzungsmittel** kann es zu einer gefährlichen Überdosierung kommen! Daher sollte ein vermuteter Vitamin-D-Mangel unbedingt über den Haus- oder Facharzt mit einem **Bluttest abgeklärt** werden. Dieser kann den Laborwert unter Berücksichtigung der verschiedenen Maßeinheiten beurteilen und bei Mangel eine angepasste Therapie einleiten.

Zu Vermeidung eines Vitamin-D-Mangels wird aktuell empfohlen, **Gesicht, Hände und Arme unbedeckt und ohne Sonnenschutz** 2 bis 3 mal pro Woche der minimalen sonnenbrandwirksamen UV-Dosis auszusetzen (Das heißt die Hälfte der Zeit, in welcher man ungeschützt ein Sonnenbrand bekommen würde; abhängig vom Hauttyp liegt die Eigenschutzzeit bei ca. 10 bis 90 Minuten). Ein Sonnenbrand ist zu vermeiden!

**Nutzen Sie die ersten Sonnenstrahlen des Frühlings!  
Tanken Sie Sonne, um Ihre Vitamin-D-Speicher zu füllen.**

**Haben Sie noch Fragen? Ihr ias-Betreuer steht Ihnen gern für die weitere Beratung zur Verfügung.**

**Marcel Kublik**

**BGM-Berater / B.A. Gesundheitsmanagement**

marcel.kublik@ias-gruppe.de

Telefon +49 371 53362-33

Mobil +49 151 52815970

**ias Aktiengesellschaft**

Ein Unternehmen der ias-Gruppe

Stadlerstraße 14a

09126 Chemnitz