

Mit Vitamin D gut durch den Winter

09.11.2006, 13:39 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Die Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e. V.*

Presseagentur: *Die Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e. V.*



Vitamin D für die kalte Jahreszeit/ Quelle: Photocase

In der kalten Jahreszeit, sollte wieder jeder besonders auf seine Vitamin D3-Versorgung achten, erinnert heute die Ernährungswissenschaftlerin Anja Baustian von der Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V. aus Aachen.

Meist leidet die Bevölkerung im Winter unter einer mangelnden Vitamin D Produktion. Verantwortlich dafür ist der veränderte Sonnenstand in den europäischen Breiten, der ein Durchdringen der UV-B Strahlung durch die Atmosphäre erschwert. Ferner verhindern die vielen Kleidungsschichten und die Unlust in der nass-kalten Jahreszeit ins Freie zu gehen, die Produktion des bedeutsamen Vitamins. UV-B Strahlung ist notwendig für die Bildung von Vitamin D3 aus Cholesterol in der Haut.

Die wichtigste Funktion kommt dem Vitamin im Knochenstoffwechsel zu. Hier sorgt es für die Einlagerung von Calcium und ist somit für die Stabilität der Knochen mitverantwortlich. Darüber hinaus stellten Untersuchungen die Wichtigkeit des D Vitamins bezüglich der Grippe Erkrankung fest. Eine Forschergruppe um John Cannell von dem Atascadero Sate Hospital, Kalifornien untersuchten das D-Vitamins und das Auftreten von Grippe Erkrankungen. Die Studie belegte einen Zusammenhang zwischen einem Vitamin D Mangel und einer erhöhten Anfälligkeit für Influenza im Winter. Bereits 1981 vermutete der britische Epidemiologe Edgar Hope-Simpson eine Beziehung zwischen den beiden Faktoren (1). Die genaue wissenschaftliche Begründung bleiben uns die Forscher allerdings noch schuldig.

Um im Winter keinen Mangel zu erleiden, empfehlen sich neben Bewegung an der frischen Luft Vitamin D reiche Lebensmittel, wie Lebertran, Fischöl und Eigelb. Da diese Lebensmittel jedoch relativ schwer in die tägliche Kost zu integrieren sind, bietet sich alternativ eine Supplementation mit Vitamin D an.

Literatur:

(1) John Cannell et al. : Epidemiology and Infection, Online-Vorabveröffentlichung, DOI: 10.1017/So950268806007175

Portrait

Die Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V. ist die praxisorientierte Fachgesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik, die sich an Mediziner, Apotheker, Ernährungswissenschaftler und auch Diätassistenten wendet. Wir fördern den kollegialen Dialog und stehen unseren Mitgliedern ratgebend zur Seite.

News-ID: 107438 • Views: 136 (Stand: 29.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/107438/Mit-Vitamin-D-gut-durch-den-Winter.html>