

Vitamin D stärkt das Skelett

20.01.2012, 18:03 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Laktonova Gesundheitsprodukte SLU*

Presseagentur: *Die Schreibatzen - Textwerkstatt Kathrin Demuth*

Vitamin D ist ein Sammelbegriff und bezeichnet eine ganze Gruppe von Vitaminen, die sich erst innerhalb des Körpers in aktive Stoffe verwandeln. Diese Stoffe entsprechen im Prinzip nicht Vitaminen, sondern Hormonen, die das Wachstum der Knochen sowie den Kalzium-Haushalt grundlegend fördern und das Immunsystem unterstützen.

Die Macht der Sonne

Die Sonne bestrahlt unsere Körper, was zur einer Ausbildung von Vitamin D auf der Haut führt. In diesem Prozess ist die Hautfarbe von entscheidender Bedeutung: Je heller die Hautfarbe, desto mehr UV-Licht wird von der Haut aufgenommen und zur Produktion von Vitamin D genutzt. Durch diesen Vorgang deckt der Mensch etwa vier Fünftel seines Vitamin D-Haushalts. Die restlichen 20 Prozent müssen über die Nahrung zugeführt werden. Eier, Milch, Fisch (Lebertran), Pilze und Avocados sind sehr gute Lieferanten, generell sind unsere Lebensmittel allerdings arm an Vitamin D. Jugendliche und Erwachsene sollten etwa fünf Mikrogramm täglich einnehmen. Bei Säuglingen darf die Dosis aber sehr viel höher sein: Man empfiehlt im ersten Lebensjahr eine tägliche Tablette mit gut zehn Mikrogramm des Vitamins, da die Muttermilch nicht genug Vitamin D enthält. Auch ältere Leute sollten ihre Vitamin D-Zufuhr erhöhen, ebenso Vegetarier und dunkelhäutige Bewohner nördlicher Breitengrade. Generell gilt: Je weniger Sonne, desto höher ist der Vitamin D-Bedarf des Körpers. Gerade in Wintermonaten sollte also verstärkt auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D geachtet werden.

Das Wachstum der Knochen unterstützen

Wer zu wenig Sonnenlicht abbekommt, sich unausgewogen ernährt, unter einer chronischen Krankheit wie etwa Morbus Crohn leidet, schwanger oder bereits im fortgeschrittenen Alter ist, kann einen Vitamin D-Mangel riskieren, wenn nicht auf eine entsprechende und ausreichende Zufuhr geachtet wird. Bei Kindern können sich Knochenschäden einstellen. Es kommt zu Rachitis, einer Krankheit, bei der sich die Knochen verbiegen. Um ihr Knochenwachstum zu unterstützen, mussten Kinder früher regelmäßig Lebertran trinken. Heute können sie zur Unterstützung des Knochenwachstums wesentlich angenehmer schmeckende Präparate zu sich nehmen. Bei Erwachsenen kann sich ein Abbau (Osteoporose) beziehungsweise ein Erweichen der Knochen (Osteomalazie) einstellen. Ein Vitamin D-Mangel ist sehr selten, ebenso eine Überdosierung. Nur wer zu viele Vitamin D-Präparate zu sich nimmt, kann mit der Zeit eine gefährliche Anreicherung von Kalzium im Blut und damit eine Nierenerkrankung riskieren oder Herzrhythmusstörungen, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Brechreiz, großen Durst und Appetitlosigkeit auslösen.

Weitere Informationen

Bei der Unterstützung des Vitamin D-Haushalts können Nahrungsergänzungsmittel wie MULTIdigest, die frei von jeglichen Zusatzstoffen und damit besonders gut verträglich sind, eine gute Hilfe darstellen (Nähere Informationen unter: www.multidigest.de).

(Quellen: www.multidigest.de (18. Januar 2012); www.onmeda.de (18. Januar 2012))

Die Firma LAKTONOVA Gesundheitsprodukte führt ein Sortiment von diätetischen Lebensmitteln, Gesundheits-Ratgebern und Therapie-Programmen speziell für Menschen mit Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten und Reizdarmsyndrom. Der regelmäßige Kontakt zu 2.000 Klinikärzten, niedergelassenen Ärzten, Ernährungsberatern und Heilpraktikern garantiert ein qualitativ hochwertiges Produktsortiment, dass sich stets am aktuellen medizinischen Wissensstand orientiert. Die Webadresse lautet: www.laktonova.de

News-ID: 600963 • Views: 1691 (Stand: 08.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/600963/Vitamin-D-staerkt-das-Skelett.html>