

Die Versorgung mit Vitamin D ist oft zu niedrig

10.10.2016, 10:34 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *CentroSan B. V.*



Die Versorgung mit Vitamin D ist oft zu niedrig (Foto: mercedes navarro)

Viele Menschen in Deutschland sind mit Vitamin D nicht ausreichend versorgt. Vor allem im Winterhalbjahr kann die Ergänzung mit dem „Sonnenschein-Vitamin“ empfehlenswert sein.

Das fettlösliche Vitamin D ist nicht nur für ein gesundes Knochen- und Muskelsystem wichtig. Es beeinflusst auch die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems und stärkt das Immunsystem. Eine zu geringe Versorgung mit Vitamin D beeinträchtigt daher viele Körperprozesse. Zu den möglichen Folgen gehören die Schädigungen der Knochen, die Zahl der Knochenbrüche kann um bis zu 20 % ansteigen. Außerdem erhöht sich die Anfälligkeit für Atemwegsinfekte.

Die Versorgung mit Vitamin D unterscheidet sich von anderen essentiellen Vitaminen, da es vor allem über die Haut durch die Einwirkung von Sonnenstrahlen (UVB) gebildet wird. Der Anteil von Vitamin D aus der Nahrung spielt für die Versorgung nur eine untergeordnete bzw. ergänzende Rolle. Defizite an Vitamin D oder gar ein Mangel können entstehen, wenn die Sonneneinwirkung abhängig von Wohnort und Klima, aber auch durch individuelle Verhaltensweisen (z.B. wenig Aufenthalt im Freien) beeinträchtigt wird. Im kälteren und sonnenärmeren Winterhalbjahr sinkt die Vitamin D-Synthese in Deutschland deutlich ab, doch auch im sonnenreicheren Sommerhalbjahr liegt sie hierzulande nur bei 12,5 bis 15 mcg Vitamin D pro Tag.

Mit der Nahrung werden im Durchschnitt nur etwa 2,2 bis zu 2,9 mcg Vitamin D täglich aufgenommen. Es ist in guter Konzentration in fettreichen Fischarten wie Lachs, Hering oder Makrele enthalten, aber auch in Leber und Eigelb. Sie gehören jedoch zu den Lebensmitteln, die von vielen Menschen eher wenig gegessen werden. Mit der Synthese über die Haut und die Ernährung wird die täglich empfohlene Aufnahme von 20 mcg Vitamin D pro Tag für Kinder ab einem Jahr und Erwachsene jeden Alters oft nicht erreicht. In den Wintermonaten kann die Versorgungslücke noch größer sein. Bei Untersuchungen der Vitamin D-Spiegel im Blut zeigen sich in vielen Fällen zu geringe Werte. Man geht davon aus, dass die Defizite in der allgemeinen Bevölkerung bei 15% liegen, bei Patienten geht man von 25% aus, bei Bewohnern von Pflegeheimen liegen die Defizite vermutlich noch höher.

Unterversorgt sind oft auch Migranten bzw. Menschen mit einem dunkleren Hauttyp. Allgemein sind auch ältere Menschen von Vitamin D-Defiziten häufiger betroffen. Bei ihnen sinkt mit den Jahren die Bildung von Vitamin D über die Haut, außerdem halten sich ältere Menschen oft weniger im Freien auf. Ergänzungen von Vitamin D sind bei zu geringer Vitamin D-Synthese über die Haut besonders im Winterhalbjahr für viele Menschen empfehlenswert.

Unser Tipp: Vitamin D ist in vielen Multi-Nährstoff-Präparaten als natürliches Cholecalciferol (D3) enthalten. Einzelne

wird es z.B. in emulgierter oder auch flüssiger Form besonders gut aufgenommen.

Quelle: A. Zittermann und S. Pilz, Vitamin D in Klinik und Praxis. In: Aktuelle Ernährungsmedizin Vol. 41, Nr. 4, 2016, S. 300-316, doi: 10.1055/s-0042-110724.

Portrait

CentroSan verbindet zwei alte Unternehmen: die OrganoSan-Novamex aus Hamburg und die Centropa aus Maastricht. Seit bald 25 Jahren gehören sie zu den professionellen Anbietern hochwertiger, orthomolekularer Nahrungsergänzungsmittel. Ein guter Grund sich zusammen zu schließen. Im Zentrum all unserer Aktivitäten steht der Mensch und seine Gesundheit – dafür sind wir bekannt und dafür steht der neue Name CentroSan.

News-ID: 921959 • Views: 555 (Stand: 06.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/921959/Die-Versorgung-mit-Vitamin-D-ist-oft-zu-niedrig.html>