



## MANGEL AN VITAMIN D? WER JETZT MEHR BRAUCHT

Laut einer Studie des Robert Koch-Instituts sind viele Deutsche nicht ausreichend mit Vitamin D versorgt. Danach weisen 30,2 Prozent der untersuchten Erwachsenen einen Mangel auf, weitere 31,4 Prozent haben unzureichende Vitamin-D-Spiegel. Im Winter liegt der Anteil der unzureichend bis mangelhaft versorgten Menschen sogar bei über 80 Prozent.

### Wofür braucht man Vitamin D?

Vitamin D spielt eine wichtige Rolle im Knochenstoffwechsel. Es fördert die Aufnahme des Knochenminerals Calcium aus dem Darm sowie die Härtung der Knochen. Anhaltender Vitamin-D-Mangel kann zur Erweichung von Knochen führen. Bei Kindern spricht man von Rachitis, bei Erwachsenen von Osteomalazie. Bei älteren Menschen erhöht eine mangelhafte Versorgung mit Vitamin D das Risiko einer Osteoporose.

### Woher kommt es?

Der Mensch bildet Vitamin D zu 80 bis 90 Prozent selbst (Eigensynthese). Der Rest kommt über Lebensmittel wie Lachs, Hering, Speisepilze oder Margarine. Das fettlösliche Vitamin entsteht mithilfe von UVB-Strahlung in der Haut. Die UVB-Strahlen haben in Deutschland aufgrund des hohen Breitengrades allerdings nur etwa zwischen März und Oktober die benötigte Intensität. Wer sich in diesen Monaten öfter in der Sonne aufhält, füllt in der Regel seine Speicher auf. Experten gehen davon aus, dass es genügt, in dieser Zeit zwei- bis dreimal in der

Woche Gesicht, Hände und Arme unbedeckt und ohne Sonnenschutz der Sonne auszusetzen. Je nach Hauttyp reichen etwa fünf bis fünfzehn Minuten. Bei längeren Aufenthalten in der Sonne gilt es natürlich, Sonnenschutz aufzutragen, um Hautrötungen und Sonnenbrand zu vermeiden.

### Wer hat häufig einen Mangel?

Wenngleich den meisten Menschen recht kurze Aufenthalte in der Sonne genügen, um ausreichend Vitamin-D zu speichern, gibt es einige Personengruppen, die häufig unterversorgt sind. Dazu gehören:

- Ältere Menschen über 65 Jahre, da die Eigensynthese teils beeinträchtigt ist
- Chronisch Kranke mit Magen-Darm-, Leber- oder Nierenerkrankungen, da die Aufnahme beziehungsweise Speicherung des Vitamins in Mitleidenschaft gezogen sein könnte
- Pflegebedürftige, die zu selten ins Freie gehen können
- Menschen, die sich nur mit bedeckter Haut im Freien aufhalten oder die dauerhaft Sonnenschutzmittel auftragen
- Dunkelhäutige Menschen
- ZU BEACHTEN: Auch bestimmte Medikamente, etwa zur Behandlung von Krebs (Zytostatika) oder Epilepsie, können den Vitamin-D-Stoffwechsel beeinträchtigen. Ihr Apotheker berät Sie dazu gern.

### Ein Mangel kann ausgeglichen werden

Wer zu einer der oben genannten Risikogruppen gehört, kann seinen Vitamin-D-Spiegel beim Arzt kontrollieren lassen. Liegt ein Mangel vor, verschreibt der Arzt in der Regel ein Vitamin-D-Präparat. Für Menschen, die gerade in den Wintermonaten ihre Versorgung selber verbessern möchten, gibt es in der Apotheke auch freiverkäufliche Arzneimittel mit Vitamin D. Nutzen Sie dabei die persönliche Beratung in Ihrer Apotheke.