

Manifest der Experten - Vitamin D-Update 2011

Eine Gruppe von 22 nationalen und internationalen Experten hat mit ihren wissenschaftlichen

Beiträgen die Konferenz "Vitamin D-Update 2011" in der Charité in Berlin am 9. April 2011 gestaltet.

Sie kommen aufgrund der aktuellen Datenlage zu folgenden Feststellungen:

1. Vitamin D ist die Vorstufe eines in fast allen Körperzellen benötigten Steroidhormons (Calcitriol).

Es kann von den Menschen selbst mithilfe der UVB-Strahlen der Sonne in der Haut hergestellt

werden. Es wird zwingend für die korrekte Funktion zahlreicher Organe und nicht nur für den

Knochenstoffwechsel benötigt.

2. Es besteht ein weltweiter Mangel an Vitamin D, der vorwiegend ausgelöst wird durch die

Veränderungen des Lebensstils infolge des technischen Fortschritts. Zusätzlich resultiert in

Verbindung mit der Angst vor Hautkrebs ein zu geringer Aufenthalt in der Sonne. Jenseits des

40. Breitengrades (damit auch in Mittel/Nord-Europa, einschließlich Deutschland, sowie in den

Neu-England-Staaten der USA und in Kanada) sind die Menschen insbesondere in den

Wintermonaten ungenügend mit Vitamin D versorgt, da dort in diesem Zeitraum aufgrund des

flachen Einstrahlwinkels der Sonne keine ausreichende UVB-Strahlung zur Vitamin D-Bildung in

der Haut die Atmosphäre passieren kann.

3. Eine Fülle von wissenschaftlichen Untersuchungen in den vergangenen 20 Jahren weist darauf

hin, dass ein Mangel an Vitamin D wahrscheinlich fast alle chronischen Krankheiten fördert,

darunter: Diabetes, Krebs, Bluthochdruck und Herz-Kreislaufkrankungen,

Nervenerkrankungen, Autoimmunerkrankungen, Infektionskrankheiten und Allergien. Die

Unterzeichner fordern daher dringend eine Intensivierung der Forschungsarbeit über Vitamin D

in den verschiedensten Fachdisziplinen.

4. Die derzeitigen Regelungen zur Versorgung der Bevölkerung werden dem Vitamin-D-Mangel

nicht gerecht. Daher ist es erforderlich, die Empfehlungen zur natürlichen und künstlichen

Sonnenexposition zu überarbeiten; so sollte möglichst mittags bei Sonnenhöchststand, gezielt

eine große Hautoberfläche (häufig exponierte Stellen dabei schützen) von Frühling bis Herbst an

mehr als drei Tagen pro Woche für max. 20 Minuten (Hauttyp beachten!) ausgesetzt werden.

Bei weiterer Exposition ist die Haut mit Kleidung oder Sonnencreme zu schützen. Sonnenbrände

sind in jedem Fall zu vermeiden!

5. Ferner ist die derzeitig verbindliche Empfehlung für eine Zufuhr von 200 IE Vitamin D pro Tag als

Ausgleich für die fehlende Sonnenexposition absolut unzureichend. Eine Verabreichung von

1000-2000 IE täglich (bzw. 7.000 - 14.000 IE /Woche je nach Lebensalter und Körpergewicht) ist

insbesondere in den Wintermonaten wünschenswert. Dabei sollte ein Spiegel mindestens 20 ng/

ml im Blut erreicht werden. Amerikanische Wissenschaftler empfehlen sogar einen Zielbereich

von 40-60ng/ml, wozu in einer großen Studie bis zu 10000 IE tgl. benötigt wurden. Das

amerikanische Institut für Medizin (IOM) gibt als Obergrenze für eine gefahrlose, dauerhafte

tägliche Zufuhr 4.000 IE an. Für Kinder ist eine tägliche Zufuhr von 50 IE pro Kg Körpergewicht

anzustreben. Still-lende Mütter benötigen 6000 IE pro Tag, um ausreichend Vitamin D in ihrer

Milch zu haben.

6. Die Wissenschaftler fordern die Fachgesellschaften und die Öffentlichkeit auf, diese

Erkenntnisse in die entsprechenden Empfehlungen umzusetzen (weitere Auskünfte unter:

info@dsgip.de).