

Vitamin D – ein Überblick

Kurze, dunkle Tage, endlich wieder Schnee – so ist der Weihnachtsmarktbesuch am schönsten! Zugleich fehlt unserem Körper das wichtige Sonnenvitamin D. Wir möchten dieses Jahr mit einem Überblick über die positiven Effekte von Vitamin D beenden.

In den letzten Wochen befasste sich die Seite Gesundheitsinformation.de mit Vitamin D: „**Vitamin D sorgt für feste, stabile Knochen. Der Körper kann es mithilfe von Sonnenlicht selbst bilden.** Wer gesund ist und sich ausreichend draußen aufhält, braucht sich keine Gedanken über die Versorgung mit Vitamin D zu machen. Ein höheres Risiko für einen Mangel haben vor allem ältere und pflegebedürftige Personen sowie Babys.“¹

Die Website www.gesundheitsinformation.de stellt unabhängig, kostenlos und werbefrei evidenzbasierte Informationen zu relevanten Gesundheitsthemen zur Verfügung, die regelmäßig auf dem aktuellen Stand gehalten werden.

Hier eine Zusammenfassung einiger positiver Effekte von Vitamin D, wie es Gesundheitsinformation.de formuliert²:

- Vitamin D ist wichtig für gesunde Knochen
- Vitamin D schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus, Krebs und Depression
- Vitamin D scheint bei einigen älteren Menschen auch die Anzahl der Stürze zu verringern
- Es gibt Hinweise, dass Vitamin D vor akuten Atemwegsinfekten wie Erkältung oder Grippe schützen kann

Der Vitamin-D-Spiegel im Blut gibt eine sichere Auskunft darüber, ob ein Mangel vorliegt oder nicht. Für eine sichere Diagnose sollten auch Beschwerden wie Knochen- oder Muskelschmerzen vorliegen.

Das Robert-Koch-Institut (RKI) bewertet den Vitamin-D-Spiegel wie folgt²:

- Ausreichend: Blutwerte von mindestens 20 ng/ml, wobei Werte über 30 ng/ml keinen zusätzlichen Vorteil mit sich bringen.
- Suboptimal: Blutwerte von 12 ng/ml bis unter 20 ng/ml können sich nachteilig auswirken.
- Mangelhaft: Blutwerte unter 12 ng/ml erhöhen das Risiko für Knochenkrankheiten.

Andere Fachgesellschaften sehen jedoch schon eine mangelnde Versorgung bei Blutwerten von unter 20 ng/ml.



Bildquelle: Pixabay, MonikaP. <https://pixabay.com/photos/panorama-kitzsteinhorn-snow-winter-3241431/> (30.11.2023)

Wir danken Ihnen an dieser Stelle für Ihr Vertrauen im zurückliegenden Jahr, wünschen Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit und freuen uns, Sie auch über die Feiertage wiederzusehen. Alles Gute, Glück und Gesundheit für das neue Jahr 2024!

¹ Gesundheitsinformation.de (2023). Vitamin-D-Mangel / rheumatoide Arthritis. Newsletter vom 16.11.2023

² Gesundheitsinformation.de (2023). Vitamin-D-Mangel. <https://www.gesundheitsinformation.de/wie-hoch-ist-der-vitamin-d-bedarf-und-wie-laesst-er-sich-decken.html> (30.11.2023)