

Vitamin D

Für unsere Gesundheit hat Vitamin D eine große Bedeutung.

Es unterstützt die Aufnahme von Kalzium und Phosphat aus dem Darm und transportiert diese Nährstoffe zu den Knochen. Außerdem ist das Sonnenvitamin wichtig für die Bildung von Proteinen, die Steuerung vieler Gene und die Förderung von Stoffwechselprozessen im Körper. In Studien konnten zudem Zusammenhänge zwischen der Vitamin D-Versorgung und Bluthochdruck, Diabetes mellitus sowie kardiovaskulären- und Krebskrankheiten festgestellt werden.

Die Funktionen von Vitamin D kurz zusammengefasst:

- Fördert den Kalzium- und Phosphathaushalt
- Unterstützt die Knochenbildung
- Kann Krebs vorbeugen
- Wichtig für ein gesundes Immunsystem
- Kann Bluthochdruck oder Diabetes verhindern

Ist eine Überdosierung mit Vitamin D möglich?

Durch Sonneneinstrahlung auf der Haut ist keine Überversorgung des Körpers mit Vitamin D möglich. Auch über die Ernährung ist dies, abgesehen vom übermäßigen Verzehr von Lebensmitteln mit zugesetztem Vitamin-D, nicht zu erwarten. Jedoch kann es zu einer akuten Vitamin-D-Vergiftung kommen, wenn man in kurzer Zeit große Mengen hochdosierter Vitamin-D-Präparate einnimmt. Das ist der Fall, da unser Körper überschüssige Mengen des fettlöslichen Vitamins nicht ausscheiden kann. Zu einer chronischen Vitamin-D-Intoxikation kann es kommen, wenn man seinen Körper über einen längeren Zeitraum mit mehr Vitamin D versorgt, als er benötigt. Zu den Symptomen zählen Nierenschäden, vermehrtes Wasserlassen und das Schwächegefühl.

Wann kommt es zu einem Mangel?

An dem wertvollen Vitamin mangelt es vor allem dann, wenn wir uns zu wenig in der Sonne aufhalten. Auch Krankheiten, wie z.B. chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, können die Aufnahme und Verwertung des Vitamins hemmen und einen Mangel verursachen. Eine typische Folge ist dann die Störung des Knochenstoffwechsels und die damit verbundene Demineralisierung der Knochen. Wie wahrscheinlich ein Mangel ist, hängt aber auch vor allem von folgenden Faktoren ab: Wohnort, Jahreszeit, Tageszeit, Körpergewicht und Alter.

Der Tagesbedarf liegt laut DGE bei 20 Mikrogramm ab dem ersten Lebensjahr. Säuglingen im Alter von unter 12 Monaten wird eine Tagesdosis von 10 Mikrogramm empfohlen.