

Vitamin D macht Karriere

Vitamin D mausert sich zum Allheilmittel. Es schützt nicht nur vor morsche Knochen, sondern vielleicht auch vor Krebs, Diabetes und Herzinfarkt. Sonnenlicht ist die wichtigste Voraussetzung für die Bedarfsdeckung, mit einer gesunden Ernährung lässt sich die Versorgung sinnvoll ergänzen.

Eigentlich ist Vitamin D gar kein Vitamin. Es ähnelt eher einem Hormon, das vom Körper mit Hilfe von Sonnenlicht selbst hergestellt wird. Vitamin D ist für gesunde Knochen unentbehrlich. Aber es kann noch einiges mehr. Viele Studien haben sich in den letzten Jahren mit der Frage beschäftigt, ob die Substanz chronische Krankheiten wie Krebs, Herzkrankheiten, Diabetes und multiple Sklerose verringern kann.

Knochenhärter

Vitamin D ist nötig, damit sich die Knochen normal entwickeln und gesund bleiben. Im Mangelfall drohen bei Kin-

dern Rachitis und bei Erwachsenen die im Alter gefürchtete Osteoporose. Nur wenn Vitamin D vorhanden ist, kann das mit der Nahrung aufgenommene Kalzium zum Knochen transportiert und eingebaut werden.

Vitamin D kann mehr

Fast alle Organe haben Andockstellen, sogenannte Rezeptoren, für Vitamin D. In den Zellen wirkt die Substanz zudem als Schalter für die Steuerung zahlreicher Gene. Dies weckt die Hoffnung, dass durch eine gute Versorgung mit Vitamin D der Körper vor Krankheiten besser geschützt werden kann. Viele Studien zeigen denn auch, dass bei erhöhten Vitamin-D-Gaben das Risiko für verschiedene Krebserkrankungen und Herz-Kreislauf-Leiden sinkt.

Vitamin D stärkt möglicherweise die Körperabwehrkräfte, so dass man im Winter weniger häufig an Schnupfen oder Grippe erkrankt. Auch die Botenstoffe des Immunsystems, welche Entzündungen hervorrufen, werden gehemmt. Das Nervenleiden multiple Sklerose, bei dem körpereigene Zellen die Hüllen der Nervenzellen attackieren und zerstören, tritt bei Menschen mit guter Vitamin-D-Versorgung offenbar seltener auf.

Noch keine Einigkeit

Trotzdem sind noch längst nicht alle Experten von den Studienergebnissen überzeugt. Die Resultate werden vor allem bei den Krebserkrankungen als widersprüchlich und unklar bewertet. Alle sind sich jedoch einig, dass eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung für die Gesundheit von Nutzen ist.

Die Krux mit der Sonne

Die UVB-Strahlen der Sonne aktivieren in der Haut das Provitamin D3 zu Vitamin D3. In der Leber wird es zusammen mit dem Vitamin D2 aus der Nahrung weiter umgebaut. Der letzte Schritt passiert in der Niere, wo es zum eigentlich aktiven 1,25-Dihydroxy-Vitamin D3 umfunktioniert wird. In dieser Form hilft es dem Körper, Kalzium aus der Nahrung aufzunehmen, kräftigt Knochen und Muskulatur, stärkt das Immunsystem und steuert das Zellwachstum.



Regula Thut Borner

ist dipl. Ernährungsberaterin HF und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?

Hier können Sie uns erreichen:
 ernaehrungsberatung@lemenu.ch
 Redaktion LE MENU
 Weststrasse 10
 3000 Bern 6
 Telefon: 031 359 57 56

Mehr Beiträge zur gesunden Ernährung unter
www.lemenu.ch/wellfood



Speicher füllen im Sommer

Die Sommermonate mit hellem Licht und langer Sonnenscheindauer gestatten es dem Körper, die Vitamin-D-Speicher der Haut zu füllen. Das funktioniert jedoch nur, wenn die Haut nicht mit Sonnenschutzcreme behandelt wurde. Um genug von den heilsamen Wirkungen der Sonne zu profitieren, sollte man morgens und ab dem späten Nachmittag ungeschützt ins Freie gehen.

Im Winter automatisch zu wenig?

In unseren Breitengraden haben die Menschen im Winter einen niedrigeren Vitamin-D-Spiegel als im Sommer: Etwa 60 Prozent der Frauen zwischen 18 und 79 Jahren liegen dann im Mangelbereich, so zeigt es eine grosse Studie des Robert-Koch-Instituts in Berlin. Gründe: Die UV-Strahlung ist in den Wintermonaten nicht ausreichend und man hält sich in der Regel auch zu wenig lang im Freien auf. Besonders betroffen sind zudem Menschen mit einer dunklen Hautfarbe, verschleierte Frauen, Säuglinge und alte Menschen.



Wo kommt es her?

Bis zu 80 Prozent des definierten Bedarfs können mit Sonnenlicht gedeckt werden. Das macht Sinn, denn in der Nahrung kommt Vitamin D nur in ausgewählten Nahrungsmitteln vor. Die beste, aber unbeliebteste Quelle ist Lebertran, dann fetter Meerfisch wie Hering, Lachs und Sardine. Einheimische Quellen sind Eigelb,

Shiitake und Steinpilze, Butter, Rahm und Käse. Dass gerade Milchfett Vitamin D enthält, ist kein Zufall: Milch ist eine der besten Kalziumquellen und die Natur sorgt dafür, dass für ihre Verwertung auch das dringend nötige Vitamin D vorliegt. Gerade an diesem Beispiel kann man einmal mehr gut zeigen, dass Magermilch und Magermilchprodukte Unsinn sind, denn mit der Enthrahmung verliert man nur wenige Kalorien, aber alles Vitamin D.

« Täglich 3 Milchportionen
und Butter aufs Brot
decken rund 20 Prozent
des aktuellen Vitamin-D-
Bedarfes. »

Was kann man selber tun?

Besonders wichtig ist, dass man täglich mindestens eine Stunde ins Freie geht. Im Frühling und im Sommer morgens und abends ohne Sonnenblocker, im Herbst und im Winter möglichst über Mittag und am frühen Nachmittag. Auch gesund essen ist wichtig. Täglich drei Milchportionen, Butter aufs Brot und regelmässig ein Frühstücksei liefern Vitamin D. In den Wintermonaten können zusätzliche Vitamin-D-Gaben nützlich sein. Dafür wendet man sich am besten an den Hausarzt oder Apotheker.

