

- **Täglich 30 Minuten im Freien aufhalten**
eine tägliche Sonnendosis von Gesicht und Händen füllt den Vitamin D-Speicher wieder auf.
- **Ein- bis zweimal die Woche Seefisch**
enthält viel Vitamin D und wertvolle Fettsäuren.
- **Keine strikte „Null Sonne“ Empfehlung**
als Haut- und Tumorschutz reicht es aus, hohe Bestrahlungsstärken (z.B. um die Mittagszeit) und Solarien zu meiden. Am Strand Sonnenschutz (Kleidung, Brille, Creme) nutzen.
- **Auf Calcium und Vitamin D-Zufuhr achten**
auch Milch(-produkte), Hühnerei, Pilze sowie Margarine können einen kleinen Beitrag leisten.
- **Regelmäßige Bewegung**
Muskelbewegung steigert den Knochenaufbau, hält länger fit und hilft ein gesundes Körpergewicht zu halten.

Weitere Informationen finden Sie unter

Bundesinstitut für Risikobewertung

Max-Dohrn-Str. 8-10

10589 Berlin

E-Mail: pressestelle@bfr.bund.de

www.bfr.bund.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Godesberger Allee 18

53175 Bonn

Tel.: 0228 / 3776-600

www.dge.de

Fit im Alter

Gesund essen, besser leben

E-Mail: info@fitimalter-dge.de

www.fitimalter-dge.de

Inhalt und Gestaltung:

Prof. Dr. med. Hajo Zeeb

Berit Steenbock, B.Sc. Psych., B.Sc. Digital Media

Leibniz-Institut

für Präventionsforschung und

Epidemiologie – BIPS GmbH

Achterstraße 30

28359 Bremen

www.bips.uni-bremen.de



Leibniz-Institut
für Präventionsforschung und
Epidemiologie – BIPS GmbH

Vitamin D



Vitamin D, UV-Licht
und Gesundheit –
die richtige Balance finden



Vitamin D

... ist wichtig für die Knochengesundheit, da es die Calciumaufnahme und -verteilung im Körper reguliert. Nach neuesten Erkenntnissen spielt es zudem eine Rolle in der Prävention verschiedener chronischer Krankheiten.

Als einziges Vitamin kann Vitamin D vom Körper mit Hilfe von Sonnenlicht selbst hergestellt werden. Der empfohlene Bedarf an Vitamin D wird zu 80 – 90% auf diesem Weg und nur zu 10 – 20% über die Nahrung gedeckt. Ein Mangel an UV-Licht oder ein übermäßiger UV-Schutz stellt damit ein Risiko für chronische Erkrankungen und Knochenbrüche dar.

Empfehlung: täglich 20 µg Vitamin D

Lebensmittel: fettreiche Seefische (Lachs, Hering, Makrele, Thunfisch), angereicherte Margarine, Hühnerei, Pilze

Risikogruppen – Wer ist betroffen?

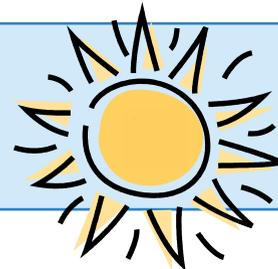
In Deutschland weisen bis zu 60% der Allgemeinbevölkerung eine unzureichende Vitamin D-Versorgung auf. Besonders betroffen sind ältere Menschen, da im Alter die Vitamin D-Syntheseleistung deutlich abnimmt. Auch Menschen, die aufgrund Ihrer dunkleren Hautfarbe oder der alle Körperpartien abdeckenden Kleidung kaum Vitamin D-Bildung durch Sonnenlicht erreichen, stehen unter besonderem Risiko.

Die körpereigene Vitamin D-Bildung

... in der Haut hängt von vielen Faktoren ab: Breitengrad, Jahres- und Tageszeit, Aufenthaltsdauer im Freien, Kleidung und Hauttyp sind wichtig. In Deutschland ist die Stärke der Sonnenbestrahlung über die Wintermonate nicht ausreichend, um einen Vitamin D-Spiegel von > 50 nmol/l zu erreichen. Der Körper besitzt allerdings die Fähigkeit Vitamin D im Fett- und Muskelgewebe zu speichern, so dass Reserven für die Wintermonate angelegt werden können.

Empfehlung:

täglich 30 bis 60 Minuten
Sonnenbestrahlung von
Gesicht und Händen



Was können Sie tun?

Eine Anreicherung von Lebensmitteln mit Vitamin D ist nicht empfehlenswert, daher steht die körpereigene Bildung und Speicherung von Vitamin D durch Sonnenbestrahlung der Haut im Vordergrund. Eine angepasste Ernährung mit 2 Fischmahlzeiten pro Woche ist zu empfehlen.

Entscheidend ist es, eine gute Balance zu finden zwischen einer zu seltenen Sonnenexposition und einem übermäßigen Sonnenbaden, das zu einer frühzeitigen Hautalterung und erhöhten Hautkrebsrisiken führt.

Vitamin D-Mangel

Obwohl viele Menschen den von Medizinern als optimal betrachteten Vitamin D-Spiegel nicht erreichen, kann deshalb nicht von einem problematischen Vitamin D-Mangel die Rede sein. Vielmehr wird das präventive Potenzial, dass das Vitamin D für die Knochengesundheit mit sich bringt, nicht genutzt. Gerade für Ältere wäre die Verringerung des Risikos von Stürzen und Knochenbrüchen von entscheidender Bedeutung.

Ein tatsächlicher Vitamin D-Mangel (< 25 nmol/l) kann im Säuglings- und Kindesalter zu Knochenverformungen und auch im Erwachsenenalter noch zu einer Demineralisierung und Erweichung der Knochen (Rachitis) führen.

Viel diskutiert wird die Bedeutung von Vitamin D für Krebserkrankungen. Bisher überzeugen nur die wissenschaftlichen Ergebnisse zu erhöhten Risiken für Darmkrebs bei niedrigem Vitamin D Spiegel.

Vitamin D-Mangel

- Mehr Aktivität im Freien.
- Ein Vitamin D-Präparat kann bei Risikogruppen (z.B. Ältere, mobilitäts-eingeschränkte, chronisch kranke oder pflegebedürftige Menschen) hilfreich sein.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.