

Pflanzen brauchen Sonne - Menschen auch: das »Sonnen«-Vitamin-D

Inzwischen leiden Rund 60% der Deutschen an einem Vitamin-D-Mangel, wie eine Studie des Robert-Koch-Institutes belegt. Zwar sind Menschen aller Altersgruppen betroffen, jedoch häufig ältere.

Eine aktuelle ESTHER-Studie mit knapp 10.000 Menschen im Alter von 50 bis 74 Jahren hat ergeben, dass sich die Sterblichkeit an Atemwegs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Krebs bei zu niedrigem Vitamin-D-Spiegel signifikant erhöht. Ein Mangel könnte darüber hinaus Verursacher für Muskelschmerzen, Asthma, Diabetes, Infektanfälligkeit, kardiovaskuläre Erkrankungen, Knochenschmerzen, Parodontitis, Rachitis, Schuppenflechte und Depression sein. Letzteres wurde in einer Studie von Forschern der Abteilung für Psychiatrie und Verhaltens-Neurowissenschaften am St. Joseph's Hospital in Hamilton (Provinz Ontario/Kanada) belegt. Eine Meta-Analyse von 14 Studien mit insgesamt 31.424 Teilnehmern ergab einen Zusammenhang zwischen niedrigen Vitamin-D-Werten und Depression, heißt es in der Zusammenfassung.

Im letzten Jahr hat endlich auch die staatliche Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) reagiert und ihre Mindestempfehlung für die Tagesdosis von 200IE/5µg auf 800IE/20µg angehoben. Die besten Vitamin-D-Lieferanten sind fette Fischarten wie Lachs, Makrele und Hering. Sollten Sie diese allerdings nicht täglich auf Ihrem Speiseplan haben, wird es fast unmöglich Ihren Bedarf über die Nahrung zu decken. Sie könnten alternativ versuchen 16-18 Eier oder 2 kg Pilze oder knapp 12 l Milch täglich zu verzehren.

Da es also so gut wie unmöglich ist, den Bedarf an Vitamin D alleine über die Nahrung zu decken, ist der Mensch auf die körpereigene Produktion angewiesen. Doch erst durch das Auftreffen von UVB Strahlen der Sonne auf die Haut wird die Produktion des »Gesundheitsvitamins« ausgelöst. Dies wusste der Mediziner

Niels Ryberg Finsen bereits im Jahr 1903 und verordnete mit großem Erfolg seinen Tuberkulose Patienten »Sonnenbrände«. Natürlich empfehle ich Ihnen keine Sonnenbrände, doch Sie sollten nach Möglichkeit drei- bis viermal in der Woche Ihre Haut für 15-20 Minuten der Sonne aussetzen. Ein hellhäutiger Mensch »produziert« beispielsweise bei direkter Sonnenbestrahlung durch die Mittagssonne innerhalb von zehn Minuten gut und gerne 10.000IE. Menschen mit dunkler, bzw. gebräunter Haut, aufgrund höherer Melaninwerte, entsprechend weniger. Dies verhindert wiederum eine »Überdosierung« des »Sonnenvitamins«.

Die Liste der positiven Eigenschaften von Vitamin D ist lang. Es wirkt sich zum Beispiel positiv auf Ihre Knochen, Koordination, Muskeln, Nieren, Zähne sowie Ihr Immunsystem (z.B. auch Atemwege bei Kindern) und Ihren Blutdruck aus. Es hat darüber hinaus eine entzündungshemmende Wirkung und die Sturzneigung bei älteren Menschen sowie das Risiko an Diabetes und Krebs zu erkranken nimmt ab.

Genießen sie also die Sonnenstrahlen und zeigen sie Haut!

Bleiben Sie fabelhaft fit und gesund!

Ihr Boris Schwarz

Der Originalartikel erschien im Mai 2013 bei der Gesellschaft für Ernährungsforschung (www.gfe-ev.de)