

Die Mehrheit der Europäer leidet unter niedrigen Vitamin-D-Spiegeln

Eine Gruppe von Experten hat einen Bericht über Vitamin D für Frauen in den Wechseljahren vorbereitet nachdem bekannt wurde, dass immer mehr Europäer unter einem Mangel an Vitamin D in ihrem Blut leiden. Nach Auffassung der Wissenschaftler sollte der Vitamin D Blutspiegel über 30 ng/ml gehalten werden. Vitamin D ist wichtig für das Immunsystem und für die Calcium-Resorption.

„Wir glauben, dass viele Krankheiten durch einen chronischen Mangel an Vitamin D noch verschärft werden“, sagt Faustino R. Pérez-López, Forscher an der Universität von Zaragoza. Insbesondere ist dies besonders schlimm während der Wechseljahre, wo zu wenig Vitamin D im Blut mit einem erhöhten Risiko von Osteoporose, dem Verlust der motorischen Koordination und einem verstärkten Risiko für Knochenbrüche einhergeht.

Vitamin-D-Mangel ist ein echtes Problem in Europa denn bei 50 % bis 70 % der Bevölkerung ist der Vitamin-D-Bloodspiegel erniedrigt. Alle Fachkräfte in Gesundheitsberufen sollten sich dieses Problem verstärkt bewusst machen, dass dies ein gesamteuropäisches Problem ist, wovon ein großer Teil der Bevölkerung in Europa betroffen ist, auch wenn sie in sehr sonnenreichen Gegenden wohnen.

Daher hat eine Gruppe von Experten der Europäischen Gesellschaft für Menopause und Andropause (EMAS), die von Pérez-López geführt wird, einen Bericht über Vitamin-D-Supplementierung und der Gesundheit von Frauen nach der Menopause vorbereitet. Der Text wurde von 11 Experten aus internationalen Institutionen wie der John Radcliffe Hospital in Oxford unterzeichnet.

Pérez-López erklärt: „Wir analysieren die Bedingungen und Krankheiten, die mit Vitamin-D-Mangel assoziiert sind, und wir empfehlen die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln bei postmenopausalen Frauen.“

Nach Ansicht des Sachverständigen, dienen Vitamin-D-Präparate der Verbesserung der Mineraleichte der Knochen und der neuromuskulären Funktionen und reduzieren das Risiko von Frakturen.

Pérez-López glaubt, dass die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und andere relevante Europäische Gesundheitsorganisationen Mindestanforderungen und Empfehlungen über die Anreicherung von Lebensmitteln mit Vitamin D etablieren sollten.

Es gibt Empfehlungen dieser Art in einigen europäischen Ländern, aber in anderen gibt es entweder keine Regeln oder sie werden nicht strikt eingehalten. Es gibt nicht einmal einen Konsens unter den Medizinern selbst über die Vorteile von Nahrungsergänzungsmitteln mit Vitamin D.

Pérez-López betont jedoch, dass Vitamin-D-Präparate wirklich wirksam sind, aber ihre Wirksamkeit noch nicht voll akzeptiert wird.

Der Forscher beschreibt, dass „es nicht bekannt ist, wie es mit den Empfehlungen für Vitamin D in der Zukunft weitergehen wird, aber wir, die EMAS, geben bereits jetzt Empfehlungen für eine Vitamin-D-Aufnahme heraus. Dies ist die erste offizielle Aussage zur Vitamin-D-Aufnahme Europa, welche sich an Frauen in den Wechseljahren richtet.“

Neben der Anregung der Kalzium und Phosphor-Absorption, erfüllt das Vitamin-D-System zahlreiche weitere Funktionen. Niedrige Vitamin-D-Spiegel sind beteiligt an der Entwicklung von Rachitis, Osteomalazie, Osteoporose und steigern das Risiko von Knochenbrüchen, Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes, Krebs, Infektionen und degenerativen Krankheiten.

„In gesunden postmenopausalen Frauen haben wir gesehen, dass ein hoher Wert an Vitamin D im Blut einhergeht mit guter körperlicher Fitness und sich positiv auf die Körperfettmasse sowie die Muskelkraft und das Gleichgewicht auswirkt“, so die Autoren des Artikels, der in der Zeitschrift *Maturitas* veröffentlicht wurde.

Die Forscher beschreiben, dass eine gesunde Lebensweise ein Sonnen-Exposition von 15 Minuten 3–4 Mal pro Woche umfassen sollte, denn 90 % des benötigten Vitamin D wird in der Haut, die Kontakt mit Sonnenlicht hat synthetisiert“.

Vitamin D wird vor allem durch Sonneneinstrahlung synthetisiert. Daher verursacht ein moderner

Lebensstil, der wenig oder keine Sonne und ein paar Outdoor-Aktivitäten beinhaltet einen Mangel an Vitamin D. Wie mit allem, was muss hier eine gesunde Balance gefunden werden, denn eine „längere Sonneneinstrahlung ist nicht zu empfehlen, da hierdurch das Risiko verschiedener Krebsarten erhöht wird und das Altern der Haut beschleunigt wird.“

Für die Experten wäre es Ideal die Blutspiegel an Vitamin D über 30 ng/ml zu halten, aber es gibt bishe keine Einigung über ein optimales Niveau.

Es gibt jedoch eine große Zahl von Frauen, die nicht in der Lage sind, die benötigte Menge an Vitamin D über die Nahrung und Sonneneinstrahlung zu erhalten. Ein Weg um sich gegen diesen Mangel zu schützen ist die tägliche Einnahme von 600 IU (Internationale Einheiten) Vitamin D für Frauen bis zu 70 Jahre und 800 IU/Tag für Frauen ab 70 Jahre.

Der Forscher erklärt, dass „Patienten mit Risikofaktoren, die mit Hypovitaminose (Adipositas, pigmentierte Haut-, Darm-Malabsorptionssyndromen und Lebensbedingungen in Regionen nahe der Pole, Nord- und Südpol) verbunden sind, ihre Aufnahme an Vitamin D erhöhen sollten bis zu 4.000 IE pro Tag.“ Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass eine tägliche Dosis von 4.000 IE/Tag bei gesunden Menschen nicht gesundheitsschädlich ist.