



VITAMIN D

FÜR IHRE GESUNDHEIT

Definition | Empfohlene Zufuhr | Nahrung

Definition

Vitamin D ist auch als Sonnenvitamin bekannt. Das hat einen guten Grund: der Körper kann es selbst herstellen (Eigensynthese). Vitamin-D ist ein fettlösliches Vitamin. Fettlösliche Vitamine können – im Gegensatz zu den wasserlöslichen – vom Körper gespeichert, also bevorratet werden. Vitamin-D wird im Fett- und Muskelgewebe und in der Leber gespeichert. Dank dieser Speicher kann der Organismus – je nachdem, wie gut die Speicher gefüllt sind – auch einige Zeit ohne Vitamin-D-Zufuhr überbrücken.

Empfohlene Zufuhr

Wenige Lebensmittel enthalten ausreichende Mengen Vitamin D. Versorgung ausschließlich über die alltägliche Ernährung kann die Versorgung nicht sicherstellen. Was der Körper nicht selbst herstellen kann, muss mittel Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden.

Nahrung

- ◆ Fisch & Meeresfrüchte
- ◆ Pilze
- ◆ Milchprodukte
- ◆ Nüsse



Symptome bei Mangel / Wirkung / Analysen

Symptome bei Mangel

- ❖ Trockene Haut
- ❖ Osteoporose (Knochendichte)
- ❖ Haarausfall
- ❖ Müdigkeit & Erschöpfung
- ❖ Stimmungsschwankungen
- ❖ Anfälligkeit für Infekte

Wirkung

- ❖ Aktiviert Enzymreaktionen im Stoffwechsel
- ❖ Unterstützung der Glukosebildung
- ❖ Energiestoffwechsel
- ❖ Auf-und Abbau von Fettsäuren

Analysen

- ❖ Blutanalyse

Was ist Vitamin D?

Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin und spielt eine wesentliche Rolle bei der Regulierung des **Calcium**-Spiegels im Blut und beim Knochenaufbau. Ein Vitamin-D-Mangel führt bei Kindern zu **Rachitis** und bei Erwachsenen zu **Osteoporose**. Mögliche weitere gesundheitliche Folgen eines Vitamin-D-Mangels sind Gegenstand aktueller wissenschaftlicher Forschung und werden mit erhöhtem Risiko zu Krebserkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes, Autoimmunerkrankungen, Entzündungen des Körpers, Müdigkeit und auch Depressionen in Zusammenhang gebracht. Es hat auf jeden Fall einen entscheidenden Einfluss auf unser Immunsystem. An der Haut ist es wissenschaftlich erwiesen, dass ein erniedrigter Vitamin D Spiegel eine Schuppenflechte und trockene Haut auslösen kann. Definitionsgemäß sind Vitamine Substanzen, die der Körper selbst nicht herstellen kann, aber zum Leben benötigt werden und daher zugeführt werden müssen. Die Vorstufen des sogenannten Vitamin D werden aber vom Körper selbst hergestellt. Zu dem im Körper vorhandenen **Provitamin 7-Dehydrocholesterol** muss dann allerdings noch Sonnenlicht hinzukommen. Es hat im Körper die Funktion eines **Prohormons** und wird über eine Zwischenstufe zu dem **Hormon Calcitriol** umgewandelt.

Warum ist Vitamin D so wichtig?

Für eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D ist eine angemessene Sonnenstrahlung - nur UV-B- oder andernfalls eine zusätzliche Einnahme (**Supplementierung**) notwendig. Verantwortlich für die Vitamin-D₃-Bildung durch Sonnenexposition ist der UV-B-Anteil im Sonnenlicht. Diverse Faktoren beeinflussen die Lichtintensität und die letztliche Vitamin-D₃-Bildung in der Haut, wie z. B. der Sonnenstand, die Höhe über dem Meeresspiegel, die Beschaffenheit der Erdoberfläche, die Bewölkung, Smog oder das **Ozon**. Fensterglas absorbiert nahezu alle UV-B-Anteile im Sonnenlicht und Sonnencreme behindert die Vitamin-D₃-Produktion. Ein Solarienbesuch ist in der Regel nicht förderlich, da die Haut hier meist mit UV-A- und nicht mit UV-B-Licht bestrahlt wird. Unter optimalen Bedingungen ist eine Viertelstunde Sonnenexposition von Gesicht, Händen und Unterarmen ausreichend für die Produktion von mehreren Tausend IE Vitamin je heller die Haut, desto besser kann UV-B-Strahlung für die Vitamin-D-Bildung genutzt werden. Daher haben v.a. Menschen mit gut gebräunter Haut einen Vitamin D Mangel! Die Höhe des **Sonnenstands** ist ein entscheidender Faktor für die Vitamin-D₃-Bildung. Demnach kann im Winter nördlich des 51. Breitengrads (Leipzig) zeitweise selbst zur Mittagszeit kein Vitamin D₃ in der Haut gebildet werden. Südlich des 37. Breitengrads (Los Angeles, Sizilien) sei dagegen eine ausreichende Vitamin-D-Biosynthese sicher über das ganze Jahr möglich.

Welche Symptome zeigen sich bei Vitamin D Mangel

Vitamin D-Mangel kann folgende **dermatologische Symptome verursachen:**

- **Trockene Haut:** Vitamin D spielt eine Rolle bei der Regulierung von Hautfunktionen und ein Mangel kann zu trockener Haut führen.
- **Schuppenflechte:** Ein niedriger Vitamin D-Spiegel erhöht das Risiko für Schuppenflechte, eine entzündliche Hauterkrankung.
- **Infektionen und Wundheilung:** Vitamin D beeinflusst das Immunsystem und ein Mangel führt zu Hautanfälligkeit für Infektionen und verschlechtert die Wundheilung.

Welche Therapie gibt es?

Die wichtigste Grundlage ist eine Versorgung durch Vitamin D reiche Lebensmittel wie: **Fetter Fisch, Eigelb, Pilze**. Zusätzlich ist in den Monaten Oktober bis April die Einnahme von Vitamin D notwendig. Vor jeder Supplementierung ist eine **vorherige Blutmessung** unerlässlich. Diese ermöglicht die genaue Bestimmung Ihres aktuellen Vitamin D-Spiegels und gewährleistet eine maßgeschneiderte und effektive Behandlung.

Ihre Hautärztin Dr. med. Kathrin Friedl-Arcati und das Praxisteam.