



Erstes Hohenheimer Ernährungsgespräch
Unzureichende Vitamin-D-Versorgung in Deutschland
27. März 2009

Vortrags-Fazit
Prof. Dr. med. Hans K. Biesalski

Universität Hohenheim

Im ersten Hohenheimer Ernährungsgespräch konnte eindrucksvoll belegt werden, dass die Daten der Nationalen Verzehrsstudie (NVS II) nach welchen die Deutschen gerade einmal 50% der Empfehlungen für Vitamin D erreichen, wissenschaftlich belegt sind und es darüber hinaus für die Gesundheit der Bundesbürger Konsequenzen hat.

So konnte Frau Dr. Hintzpeter vom Robert Koch Institut Berlin anhand einer Untersuchung bestätigen, dass die wünschenswerten Blutwerte an Vitamin D bei vielen Kindern und Jugendlichen, aber auch bei vielen älteren Menschen nicht erreicht werden. Dies ist ein starker Hinweis darauf, dass nicht nur die Zufuhr mit Ernährung unzureichend ist, sondern, dass die Synthese in der Haut, die durch UVB-Licht angeregt wird, ebenfalls nicht ausreicht. Letzteres hat im Wesentlichen damit zu tun, dass sich Kinder und Jugendliche nicht oft genug im Freien bewegen, bzw. der berufliche Alltag den Kontakt mit der Sonne nicht in ausreichender Menge ermöglicht. Bei alten Menschen ergibt sich dazu noch die besondere Problematik, dass die Synthese an Vitamin D in der Haut weit unter dem liegt, was in jüngeren Jahren möglich ist. Dies zeigt sich in den vorgestellten Studien eindrucksvoll daran, dass die normalerweise beobachteten jahreszeitlichen Schwankungen bei alten Menschen so nicht mehr auftreten wie bei jüngeren. Konsequenzen einer unzureichenden Vitamin D-Versorgung, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen sind ein deutlich erhöhtes Risiko für Osteoporose im späteren Alter und damit eine Einschränkung der Lebensqualität. Eine schlechtere Versorgung bei älteren Menschen erhöht das Risiko für Frakturen, aber auch gleichzeitig die Krankheitsanfälligkeit gegenüber Infekten.

Eine Reihe weiterer Erkrankungen, einschließlich Krebserkrankungen, werden durch unzureichende Vitamin D-Zufuhr begünstigt. Aus diesem Grund kamen die Experten in der abschließenden Diskussion zu dem Ergebnis, dass hier eine verstärkte Aufklärungsarbeit über die Notwendigkeit einer ausreichenden Vitamin D-Versorgung geleistet werden muss oder andererseits geprüft werden sollte, inwieweit für diese speziellen Altersgruppen, Kinder, Jugendliche, aber auch alte Menschen, angereicherte Lebensmittel oder Supplements empfohlen werden sollten.



Erstes Hohenheimer Ernährungsgespräch
Unzureichende Vitamin-D-Versorgung in Deutschland
27. März 2009

Vortrags-Fazit
Dr. oec. troph. Birte Hintzpeter

Robert-Koch-Institut Berlin

Vitamin D sollte nach den derzeitigen Erkenntnissen höher liegen als früher gedacht und gemessen daran sind die Werte in der deutschen Bevölkerung generell zu gering, vor allem im Winter. Besonders betroffen sind ältere Frauen sowie Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund. Bei ihnen waren die Spiegel sogar im Sommer zu niedrig.



Erstes Hohenheimer Ernährungsgespräch
Unzureichende Vitamin-D-Versorgung in Deutschland
27. März 2009

Vortrags-Fazit
Prof. Dr. med. Jörg Spitz

Ges. für Medizinische Information und Prävention, Wiesbaden

Ein weiteres wichtiges Gebiet ist die Onkologie. Hier bewirkt Vitamin D eine Unterdrückung des Tumorwachstums – einschließlich der Metastasen! So wird zum Beispiel das Risiko für ein Karzinom der weiblichen Brustdrüse oder des Dickdarms um zwei Drittel reduziert.

Unser Immunsystem benötigt ebenfalls einen ausreichenden Spiegel von Vitamin D im Blut. Das beginnt schon im Mutterleib, wo das angeborene Immunsystem geprägt wird. Ein Vitamin D Mangel zu dieser Zeit führt in späteren Jahren zu überschießenden Abwehrreaktionen und vermehrten Allergien. Klinisch sind hier vor allem die entzündlichen Gelenkerkrankungen (Rheumatoide Arthritis) und die Darmentzündungen zu nennen (Morbus Crohn und Colitis ulcerosa).

Andererseits regt Vitamin D in den Zellen die Produktion von körpereigenen Antibiotika an (antimikrobielle Proteine). Diese richten sich sowohl gegen so schwere Gegner wie Tuberkulosebakterien, aber auch gegen banale Grippeviren.

Letztendlich schützt Vitamin D die Nervenzellen vor Erkrankungen. Ein Mangel wird mit der Entstehung der Multiplen Sklerose (MS), der Schizophrenie, dem Morbus Parkinson und der Depression in Verbindung gebracht.



Erstes Hohenheimer Ernährungsgespräch
Unzureichende Vitamin-D-Versorgung in Deutschland
27. März 2009

Vortrags-Fazit
Priv. Doz. Dr. med. Armin Zittermann

Herz- und Diabeteszentrum NRW

Die nördliche Lage Deutschlands, unser Lebensstil sowie die demographische Entwicklung führen zu einem hohen Anteil an Personen mit insuffizienter/defizitärer Vitamin D-Versorgung. Es mehren sich die Hinweise, dass eine defizitäre Vitamin D-Versorgung bei Personen mittleren und höheren Alters mit einer erhöhten Sterblichkeit einhergeht. Ebenfalls verdichtet sich die Datenlage, dass eine inadäquate Vitamin D-Versorgung in jungen Jahren das Auftreten bestimmter chronischer Erkrankungen wie multipler Sklerose und Typ I Diabetes begünstigen kann.

Präventive Maßnahmen sollten auf eine höhere Vitamin D-Zufuhr abzielen (täglich mindestens 25 µg), wobei jedoch eine Überarbeitung der derzeitigen Zufuhrempfehlungen dringend notwendig ist.