

Druckversion



Url: http://www.focus.de/gesundheit/gesundleben/vorsorge/news/tid-11437/vitamin-d-vitmin-d-gehalt-von-lebensmitteln_aid_324214.html

12.08.08, 12:33

Drucken

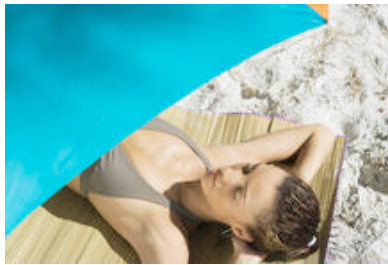
Vitamin D

Unterschätzter Schutzschild

Bislang galt Vitamin D vor allem als Knochenstärker. Studien zeigen jetzt, dass der Stoff viel mehr Potenzial hat – als mächtiger Schutzschild gegen Krebs, Diabetes und Herzinfarkt.

Von FOCUS-Korrespondentin Silvia Sanides

Eine Reihe von Studien zur Wirksamkeit von Vitamin D sorgt derzeit für Aufsehen in der medizinischen Fachwelt: Ein Mangel des Stoffs kann offenbar bislang ungeahnte Konsequenzen haben. Er zerrüttet die Gesundheit womöglich ebenso stark wie **Übergewicht**, **Rauchen** und Bewegungsmangel.



Sonnenbad: Zehn Minuten sind genug colourbox

Fast eine Wundermedizin

Umgekehrt beugt die ausreichende Versorgung mit Vitamin D offenbar zahlreichen Krankheiten vor. Den Studien zufolge scheint das Vitamin fast wie eine Wunderpille zu wirken. Es schützt vor **Herzinfarkt** und den verschiedensten Krebsarten, beugt **Diabetes** vor, verhindert **Multiple Sklerose** und wirkt sich positiv auf die Psyche aus. Die Bedeutung des Stoffs für gesunde Muskeln und **Knochen** ist schon länger bekannt.

Vitamin-D-Mangel erhöht das Sterberisiko

In einer der bislang größten Studien, die in den *Archives of Internal Medicine* veröffentlicht wurde, wiesen Mediziner der Johns-Hopkins-Universität in Baltimore (Maryland) nach, dass Menschen mit Vitamin-D-Mangel deutlich öfter an Herzinfarkt sterben. "Das Todesrisiko war um 26 Prozent erhöht", erläutert Erin Michos. Die Ärztin leitete die Studie, für die 13 000 anfänglich gesunde Personen zwölf Jahre lang beobachtet wurden.

„Ein heißes Thema“

"Vitamin D ist derzeit ein heißes Thema", berichtet auch Harald Dobnig von der Universität Graz. Auf der Tagung der amerikanischen "Gesellschaft für Endokrinologie" Mitte Juni in San Francisco habe es beim Symposium zu Vitamin D in einer riesigen Halle "standing room only" gegeben. Eine Studie, die Dobnig auf der Tagung vorstellte, trug mit zur Aufregung bei. In einer Untersuchung mit mehr als 3000 Personen aus dem Raum Ludwigshafen hatte der Arzt nachgewiesen, dass Probanden mit niedrigerem Vitamin-D-Spiegel deutlich öfter an Herzinfarkt, Krebs und Schlaganfall starben.

Erhöhtes Brustkrebsrisiko

Einen Zusammenhang zwischen Krebs und Vitamin D wiesen kanadische Forscher bei Frauen mit **Brustkrebs** kürzlich nach. Patientinnen mit niedrigem Vitamin-D-Spiegel erlitten der Tumorkrankheit deutlich häufiger. "Erstmals konnten wir den positiven Einfluss von Vitamin D auf den Verlauf eines bereits bestehenden Krebsleidens belegen", erläutert Studienleiterin Pamela Goodwin. Ärzte der Harvard-Universität meldeten zudem, dass Personen mit ausreichend Vitamin D im Blut seltener an **Darmkrebs** erkrankten und im Krankheitsfall

eine wesentlich bessere Prognose haben.

Gesundheitsquelle Sonnenlicht

Anders als Vitamine, die ausschließlich mit der Nahrung aufgenommen werden, stellt der Körper Vitamin D mit Hilfe der Sonne selbst her. Die Einwirkung von UV-Licht auf die Haut löst die entscheidenden biochemischen Mechanismen aus. Ohne die Wirkung der Sonne kommt es zu Vitamin-D-Mangel, denn die Ernährung deckt lediglich etwa zehn bis 20 Prozent des Bedarfs.

Schwächender Lichtmangel

Die heilende Kraft der Sonne erforschen die Ärzte bereits seit Jahrzehnten. Unklar war jedoch, welche Rolle Vitamin D in diesem Zusammenhang spielt. So fanden Forscher in einer Vielzahl von Studien, dass das Aufkommen der verschiedensten Krankheiten von den geografischen Breitengraden abhängt. "Menschen, die in höheren Breiten leben, leiden häufiger am Lymphom sowie an Darm-, Bauchspeicheldrüsen-, Prostata-, Eierstock- und Brustkrebs", erklärt Michael Holick von der Boston University.

Nord-Süd-Gefälle der Krankheiten

Auch für Diabetes, Morbus Crohn sowie einige psychische Leiden besteht ein Gefälle zwischen Norden und Süden. Kinder im sonnenarmen Norwegen beispielsweise erkranken 400-mal häufiger an Diabetes-1 als Gleichaltrige im äquatornahen Venezuela.

Michael Holick ist überzeugt, dass die von der Sonne abhängige Vitamin-D-Versorgung für die geografischen Unterschiede verantwortlich ist. Die Empfehlung des provokanten Mediziners, die Menschen sollten vermehrt die Sonne genießen, wurde jedoch scharf von Hautärzten kritisiert. Verständlicherweise, denn UV-Strahlung fördert nicht nur die Vitamin-D-Synthese sondern löst auch bösartigen Hautkrebs aus. Auch den neuesten Rat des Wissenschaftlers, jeder Mensch solle Vitaminpillen schlucken, halten die meisten Ärzte für verfrüht.

Pillen nur für Risikofälle

"Die Beweislage reicht noch lange nicht aus, um die breite Bevölkerung auf Medikamente zu setzen", wendet etwa Johannes Pfeilschifter vom Alfried-Krupp-Klinikum in Essen ein. Viele der Studien, die eine Verbindung zwischen Sonneneinstrahlung und Erkrankungen zeigen, wiesen erhebliche Mängel auf, meint der Endokrinologe. Der Mediziner empfiehlt die Einnahme von Vitamin-D-Supplementen nur für Menschen, die kaum oder gar nicht in die Sonne kommen, oder für Ältere zur Vorbeugung von Osteoporose.

Prüfstand Placebotest

Ob das Sonnenvitamin tatsächlich so wirksam vor Krankheiten schützt, wie die jüngsten Berichte nahelegen, soll nun in so genannten Interventionsstudien geklärt werden. Dies sind Untersuchungen, in denen manche Probanden Vitamin-D-Gaben bekommen, während Vergleichspersonen mit einem Placebo behandelt werden.

Interventionsstudien mit Tieren haben bereits vielversprechende Ergebnisse geliefert. Forscher der Universität Michigan beispielsweise behandelten gentechnisch veränderte Ratten, die anfällig für Herzinfarkt sind, mit einer aktiven Form von Vitamin D. Vergleichstiere erhielten Zuckerpillen. "Tiere auf Vitamin D entwickelten keines der Symptome, die normalerweise zum Infarkt führen", erläutert der Pharmakologe Robert Simpson. Der Stoff wirke wie ein "Beruhigungsmittel fürs Herz". Sowohl die krankhafte Vergrößerung des Herzmuskels wie seine Überstimulierung blieben aus.

Wirksamkeitstest bei Diabetes

Eine erste Interventionsstudie mit Menschen läuft derzeit an der Universität München. Anette Ziegler ermittelt, ob Vitamin D den Verlauf von Diabetes

positiv beeinflusst. Die Ärztin rekrutierte 80 Personen im Alter zwischen 18 und 39 Jahren, die kurz zuvor die Diagnose Typ-1--Diabetes bekommen hatten. "Diabetes vom Typ 1 ist eine Autoimmunkrankheit", erklärt die Wissenschaftlerin. „Wir wissen, dass Vitamin D eine starke immunologische Wirkung hat.“ Die Hälfte ihrer Probanden erhält Vitamin D, die andere ein Placebo. Ihre Ergebnisse wird sie Ende dieses Jahres bekannt geben.

Vitamin-D-Spiegel im Visier

Erin Michos von der Johns-Hopkins-Universität empfiehlt gesundheitsbewussten Personen mittlerweile, ihren Vitamin-D-Spiegel genau so gewissenhaft zu beobachten wie ihren Blutdruck oder ihre Blutfettwerte. Wer selten oder gar nicht in die Sonne komme, könne vom regelmäßigen Vitamin-D-Check nur profitieren. Auch Sportmuffel seien von dem Mangel bedroht, denn der Vitaminspiegel schwankt mit der körperlichen Aktivität.

Vitamin-D-Gehalt von Lebensmitteln

Fetter Seefisch ist der beste Lieferant für Vitamin D. Doch der Stoff steckt auch in Pilzen und Milchprodukten. Der tägliche **Bedarf** an **Vitamin D** beträgt zwei bis zehn µg.

Hering	26,0 µg/100g
Lachs	16,3 µg/100g
Sardinen	10,3 µg/100g
Steinpilze (Vit. D2)	3,1 µg/100g
Schmelzkäse	3,1 µg/100g
Champignons (Vit. D2)	1,9 µg/100g
Gouda	1,3 µg/100g
Butter	1,2 µg/100g

[Drucken](#)

Foto: colourbox

Copyright © FOCUS Online 1996-2009