

## WISSEN

70 PROZENT DER HERANWACHSENDEN UNTERVERSORGT

# Kinder leiden unter Vitamin-D-Mangel

5. August 2009, 06:00 Uhr

**Viele Kinder leiden unter einem erheblichem Mangel an Vitamin D, hat eine US-amerikanische Studie nachgewiesen. Demnach sind sieben von zehn Kindern unterversorgt.**



Sport bei schönem Wetter schult nicht nur die Beweglichkeit und macht Freude, er beugt auch dem Vitamin-D-Mangel vor. Schon täglich 20 Minuten Sonnenlicht reichen dazu aus.

Foto: Picture Alliance

Vitamin-D-Mangel kann bei Kindern Knochenkrankheiten wie zum Beispiel eine abnorme Weichheit der Knochen mit Verformung des Skeletts oder auch Herzkrankheiten auslösen. Diesen Krankheitsrisiken kann man durch richtiges Verhalten vorbeugen.

Die Ergebnisse des Albert Einstein College of Medicine der Yeshiva University lassen vermuten, dass Vitamin-D-Mangel bei Millionen von Kindern der Auslöser für hohen Blutdruck und andere Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Probleme sein könnte. Studienleiter Professor Michal L. Melamed und sein Team haben Daten von mehr als 6000 Kindern und Jugendlichen im Alter von eins bis 21 Jahren ausgewertet. Bei 70 Prozent haben sie einen zum Teil erheblichen Vitamin-D-Mangel festgestellt. Betroffen waren unter anderem weibliche Teenager und Kinder, die mehr als vier Stunden am Tag fernsehen.

Viele Heranwachsenden würden fast nur sitzen und wenig Zeit im Freien verbringen, so Melamed. Doch der Körper benötige die UV-B-Sonnenstrahlung, um Vitamin D herzustellen. Außerdem sollten die Kinder mehr Vitamin-D-reiche Kost - etwa Milch und Fisch - zu sich nehmen. Vor allem aber sollten Eltern den Nachwuchs öfter nach draußen schicken. Schon 15 bis 20 Minuten Sonnenlicht reichen aus, damit der Körper genug Vitamin D bildet.