

23. Januar 2019

RADIOBEITRAG als Text

Vitamin D: Was bringt das Sonnenvitamin?

Anmoderation:

Vitamin D ist sozusagen das Sonnenvitamin. Mithilfe des UV-Lichts aus der Sonne wird das Vitamin im Körper gebildet und kann so seine positive Wirkung entfalten. Wofür Vitamin D wichtig ist und wann Nahrungsergänzungsmittel in Frage kommen, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Anja Debrodt informiert. Sie ist Ärztin im AOK-Bundesverband.

Länge: 2.03 Minuten

Anja Debrodt:

Vitamin D ist eigentlich kein echtes Vitamin. Es wird vom Körper als Vorstufe selbst gebildet, braucht allerdings das Sonnenlicht, um zu einem wirksamen Vitamin zu werden. Beispielsweise ist es für den Knochenstoffwechsel wichtig, denn es unterstützt den Körper dabei, Kalzium aus Lebensmitteln aufzunehmen. So schützt und härtet es Knochen und Zähne. Außerdem beeinflusst es die Muskelkraft positiv und stärkt das Immunsystem.

Text: erklärt Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband. Gerade im Winter fehlt uns Sonnenlicht und schnell glauben wir, zu Vitamin D in Pillenform greifen zu müssen. Das ist allerdings nur sinnvoll, wenn ein echter Vitamin-D-Mangel nachgewiesen ist.

Anja Debrodt:

Diesen zu überprüfen, ist nur sinnvoll, wenn man ein erhöhtes Risiko aufweist, wie beispielsweise ein höheres Lebensalter, Immobilität oder eine chronische Erkrankung des Magens, des Darmes, der Leber oder der Nieren oder auch eine Osteoporose-Erkrankung. Bei Säuglingen wird empfohlen, im ersten oder auch im ersten und zweiten Winter eine Vitamin-D-Supplementation durchzuführen. Jeder kann selbst einiges tun, um einem solchen Mangel vorzubeugen. So ist eine kalziumreiche Ernährung mit Bewegung an der frischen Luft und Rauchverzicht anzuraten. Deshalb sollte man zumindest von März bis Oktober zwei- bis dreimal pro Woche Gesicht, Hände und Arme unbedeckt und ohne Sonnenschutz der Sonne aussetzen. Dafür sollte man auch im Winter mit freiem Gesicht und ohne Handschuhe für 20 bis 30 Minuten draußen spazieren gehen.

Text: Meist sind dann Nahrungsergänzungsmittel unnötig. Wer sie präventiv zu sich nimmt, sollte beachten, dass man Vitamin D auch überdosieren kann, warnt Ärztin Debrodt.

Anja Debrodt:

Symptome einer Überdosierung können eine erhöhte Urinausscheidung, vermehrter Durst und Übelkeit sein. Durch die nachfolgende Ablagerung von Kalzium kommt es zu Nierenschädigungen bis hin zu Nierenversagen. Wer wirklich Vitamin D-Präparate braucht, sollte das in Absprache mit dem Arzt tun und sich an die empfohlenen Dosierungen halten.