

Vitamin D: Mangel erhöht Sterblichkeitsrate!

Bedeutung jahrelang unterschätzt?

Niedrige Vitamin-D-Spiegel stehen in Verbindung mit einer erhöhten Sterblichkeit. Zu diesem Ergebnis kamen Wissenschaftler im Rahmen einer groß angelegten Studie, die den Zusammenhang zwischen einem Mangel an Vitamin D und der Sterblichkeitsrate untersuchte. Dabei ist es nicht – wie man vermuten könnte – die Osteoporose, die zu diesem Ergebnis führt: Ein Mangel an Vitamin D scheint einen direkten Einfluss auf erhöhte Krankheits- oder Sterberaten durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes, Erkrankungen der Atemwege und Infektionen zu stehen. Eine Warnung, die durchaus ernst zu nehmen ist, denn mehr als die Hälfte aller Menschen in Deutschland sind von einem Mangel an Vitamin D betroffen.

Vitamin D ist weithin bekannt als das Sonnenvitamin. Der menschliche Organismus bildet lebenswichtiges Vitamin D, wenn Teile des Körpers mit Sonne bestrahlt werden. Hohe Anteile des täglichen Bedarfs können so abgedeckt werden, vorausgesetzt, man verbringt ausreichend Zeit bei Tageslicht im Freien. Darüber hinaus gilt die Ernährung als zweite wichtige Quelle, um Vitamin D in ausreichendem Maße verfügbar zu haben.



Vitamin D wird unter Einfluss von Sonnenlicht vom Körper selbst gebildet. In der Winterzeit mangelt es häufig an einer körpereigenen Synthese.

Streng genommen ist Vitamin D kein Vitamin, sondern die Vorstufe eines Hormons. Im Körper ist es für zahlreiche biologische Abläufe verantwortlich. Dazu zählen unter anderem die Regulierung des Calcium- und Phosphat-haushalts sowie deren Bereitstellung für den Knochenauf-

bau, die Unterstützung der Immunktion, die Hemmung des Zellwachstums von Tumorzellen, seine Wirkung im Rahmen des Zuckerstoffwechsels und der Insulinausschüttung, oder auch nervenschützende Effekte.

Umgekehrt spiegelt sich ein chronischer Vitamin-D-Mangel auf breiter Ebene wieder: Die bekanntesten Krankheiten, die einem Mangel an Vitamin D zugeordnet werden, sind Rachitis bei Kindern und Osteomalazie bei Erwachsenen. Aber auch das Immunsystem ist betroffen und wird durch einen Mangel geschwächt. Einen Zusammenhang zwischen Vitamin D und einer gesunden Funktion des Immunsystems sehen viele Wissenschaftler z.B. darin bewiesen, dass Erkältungen vermehrt zum Ende der kalten und dunklen Jahreszeit auftreten. Der Vitamin-D-Vorrat ist erschöpft, die körpereigene Bildung begrenzt und das Immunsystem anfälliger für virale Infekte.

Bei Diabetikern wird oftmals ein Mangel an Vitamin D beobachtet und der Zuckerstoffwechsel wird nachhaltig beeinträchtigt. Menschen mit einem geringen Vitamin-D-Status sehen sich einem erhöhten Risiko für Krebserkrankungen, wie zum Beispiel Darmkrebs, ausgesetzt.

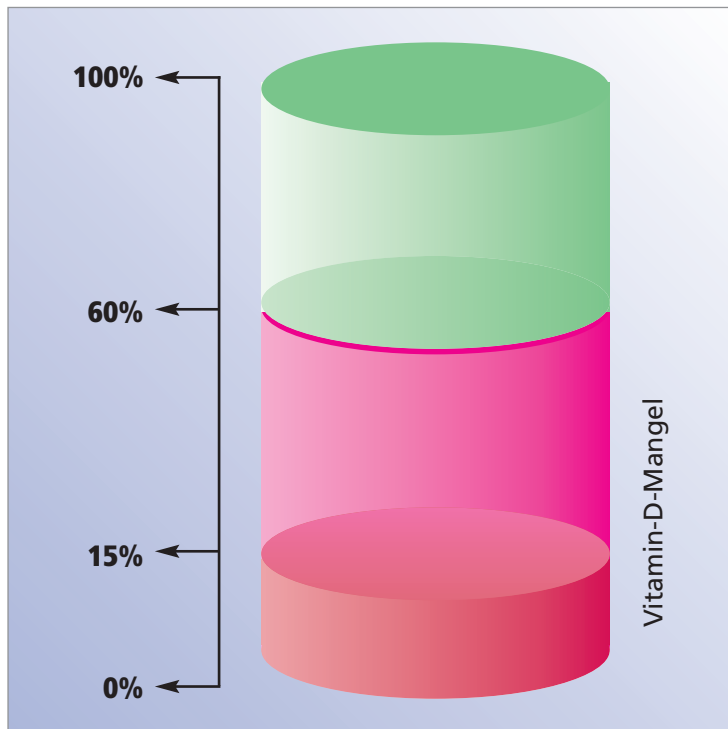
Ernüchternde Werte zur Versorgungslage

Bevorzugt wird uns durch die Medien suggeriert, unsere Versorgungssituation sei gut und ein Mangel an Mikronährstoffen sei unwahrscheinlich. Am Beispiel Vitamin D wird deutlich, dass dem nicht so ist. Deutschland ist ein Vitamin-D-Mangelgebiet und die Zahlen geben Anlass zur Sorge: Die Versorgungslage ist unzureichend und die Mehrheit der Bevölkerung von einem Mangel betroffen.

Messparameter für den Vitamin-D-Status ist die 25(OH)D-Serumkonzentration. Mit Werten von über 75 nmol/l gilt der Vitamin-D-Spiegel allgemein als gut, Werte oberhalb 50nmol/l gelten als noch ausreichend. Kritisch wird es unterhalb dieser Marke, die nach Angaben des Robert-Koch-Instituts von über 60% der Bevölkerung nicht erreicht wurde.

Nicht unerhebliche 15% (Kinder und Jugendliche eingeschlossen) lagen sogar unterhalb 25 nmol/l, ein Wert, der als sehr niedrig eingestuft ist. Besonders gravierend ist der Mangel in den Wintermonaten, wenn die körpereigene Vitamin-D-Bildung aufgrund geringer Sonnenlichtwirkung auf die Haut absinkt.

Bitte wenden 



6 von 10 Menschen in Deutschland haben einen Vitamin-D-Mangel. Für rund 15% gilt die Situation als sehr kritisch.

Studie zeigt verheerende Auswirkungen eines Vitamin-D-Mangels

Die eingangs genannte „ESTHER“-Studie (**E**pidemiologische **S**tudie zu Chancen der Verhütung, Früherkennung und optimierten **T**herapie chronischer **E**rkrankungen in der älteren Bevölkerung), in deren Verlauf rund 10.000 Männer und Frauen im Alter zwischen 50 und 74 Jahren eingeschlossen wurden, zeigt deutlich die Auswirkungen eines Vitamin-D-Mangels:

„Die Sterblichkeit war bei Teilnehmern der ESTHER-Studie mit sehr niedrigen und niedrigen Vitamin-D-Spiegeln statistisch signifikant höher als bei Probanden, die höhere Vitamin-D-Konzentrationen im Blut aufwiesen. Nach Berücksichtigung aller Störfaktoren war die Sterblichkeitsrate innerhalb der achtjährigen Beobachtungszeit bei Probanden mit sehr niedrigen Vitamin-D-Werten 1,7-fach, und bei Teilnehmern mit niedrigen Vitamin-D-Werten 1,2-fach erhöht.“

Studienteilnehmer mit sehr niedrigen Vitamin-D-Werten hatten insbesondere ein erhöhtes Risiko, an einer Erkrankung der Atemwege zu versterben (2,5-faches Sterberisiko). Auch erlagen sie häufiger Herz-Kreislauferkrankungen (1,4-fach) oder Krebs (1,4-fach).“

(Quelle: <http://lidw-online.de/delnews530366>;
weitere Infos: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23446902)

Daneben liegen weitere Studien vor, die einen Mangel an Vitamin D als Risikofaktor für die Entstehung oder Verschlechterung verschiedener Erkrankungen nennen.

Kontrovers diskutiert: Empfehlungen zur täglichen Versorgung

Trotz Studienergebnisse und Warnhinweise ist die Frage zum täglichen Vitamin-D-Bedarf umstritten, und eine Empfehlung, prophylaktisch Vitamin-D-Präparate einzunehmen, bleibt von offizieller Seite weiterhin unausgesprochen.

Dabei reichen die Forderungen für eine tägliche Versorgung zur Vorbeugung eines Vitamin-D-Mangels von 800-1000 IE (Internationale Einheiten) bis hin zu 1500-2000 IE von der US-amerikanischen Fachgesellschaft für Endokrinologie. Zu therapeutischen Zwecken werden noch deutlich höhere Empfehlungen ausgesprochen und Werte von 4000 IE und mehr sind keine Seltenheit.

In der EU gelten jedoch noch immer sehr geringe RDA-Empfehlungswerte für Vitamin D. Der RDA-Wert (Recommended Daily Allowances) gibt vor, wie hoch die tägliche Versorgung mit einem Nähr- oder Vitalstoff sein sollte, um den Bedarf eines gesunden Menschen zu decken. Im Falle von Vitamin D sind es 5 Mikrogramm (entsprechend 200 IE) täglich.

Neben einer unzureichenden Versorgung, wie sie derzeit bei über 60% der Menschen in Deutschland vorherrscht, lassen solch geringe Empfehlungswerte eine Mangelsituation weiterhin aufblühen – und geben damit Raum für die Entwicklung und Ausbreitung vermeidbarer Krankheiten.

Zeit umzudenken, die Menschen über die besondere Bedeutung von Mikronährstoffen zu informieren, und eine ergänzende Versorgung mit Vitamin D nicht in Frage zu stellen, sondern als Aufforderung deutlich auszusprechen.

Was Sie jetzt tun können

- Informieren Sie sich ausführlich über die Vorteile wissenschaftlich fundierter Naturheilverfahren zur Prävention und Therapie der großen Volkskrankheiten.
- Informieren Sie auch die Menschen im Verwandten- und Bekanntenkreis zu diesem Thema und über das Erfordernis zur Modernisierung unseres Gesundheitssystems.
- Besuchen Sie die Internetseiten der Dr. Rath Gesundheits-Allianz, um sich über die Möglichkeiten eines Engagements für ein besseres Gesundheitswesen zu informieren.

Bitte nennen Sie uns im Falle eines Anrufs den Namen der Person (siehe Stempelfeld), von der Sie diesen Gesundheits-Brief erhalten haben