

Vitamin D

Mehr als nur Schutz vor Knochenabbau

Welche Funktion hat Vitamin D im Körper?

Vitamin D dient im Organismus vorrangig der Versorgung des Knochens mit Calcium. Es steigert einerseits die Aufnahme von Calcium aus dem Darm und fördert den Einbau von Calcium in den Knochen.

Ein Mangel an Vitamin D geht folglich mit einer verminderten Stabilität des Knochens einher, die beim Kind auch Knochenverformung (O-Beine/Rachitis) zur Folge haben kann. Typische Symptome beim Erwachsenen sind neben einer Knochenentkalkung (Osteoporose) auch Skelett- und Muskelschmerzen.

Vitamin D wirkt jedoch nicht nur am Skelettsystem sondern an einer Vielzahl von Geweben wie Darm, Prostata, Brustdrüse und dem Immunsystem. Vitamin D ist an der Ausdifferenzierung der Zellen beteiligt und verhindert somit das ungezielte Wachstum von Zellen, wie es bei Tumorerkrankungen der Fall ist. So konnte in umfangreichen Studien gezeigt werden, dass das Risiko von Darm-, Prostata- und Brustkrebserkrankungen bei ausreichender Versorgung mit Vitamin D gesenkt wird. Seine Wirkung auf das Immunsystem scheint zudem die Wahrscheinlichkeit des Auftretens von Autoimmunerkrankungen und chronisch entzündlichen Erkrankungen zu vermindern.

Wie entsteht Vitamin D-Mangel?

Die Versorgung mit Vitamin D erfolgt beim Menschen insbesondere durch den Aufenthalt in der Sonne (Sonnenlichtexposition). Zudem wird Vitamin D mit der Nahrung aufgenommen, Hauptquelle sind unterschiedliche Fischgerichte. Eine weitere Möglichkeit ist die Aufnahme von Vitamin D in Nahrungsergänzungsmitteln.

Ein Vitamin D-Mangel in der Bevölkerung ist - insbesondere in den Wintermonaten - sehr verbreitet. Besonders gefährdet sind Personen mit geringer Sonnenlichtexposition wie ältere Menschen, Menschen mit dunkler Hautfarbe in nördlichen Breitengraden. Zudem gefährdet sind Schwangere und auch deren Kinder aufgrund des erhöhten Vitamin D-Bedarfs.

Ein Mangel an Vitamin D kann durch eine vorsorgliche Einnahme von Vitamin D-Präparaten (z.B. 800-1000 IE/Tag) verhindert und ein nachgewiesener Mangel ausgeglichen werden.





Warum untersuchen lassen?

Vitamin D dient nicht nur zur Vorbeugung (Prävention) von Erkrankungen von Knochen und Muskulatur, sondern es senkt auch nachweislich die Wahrscheinlichkeit des Auftretens von Tumoren, Autoimmunerkrankungen und chronisch entzündlichen Erkrankungen.

Da Vitamin D-Mangel sehr verbreitet ist, sollte man seinen Vitamin D-Spiegel durch eine einfache Blutuntersuchung bestimmen lassen. Denn ein entdeckter Mangel kann leicht durch die Einnahme von Vitamin D-Tabletten ausgeglichen werden.

Praxis

Kosten des Verfahrens:
Bestimmung von Vitamin D 3 (25-OH) :
27,98 Euro (als IGeL-Leistung)

Benötigtes Material:
1x Serum

