

Vitamin D - essenziell zur Erhaltung unserer Gesundheit

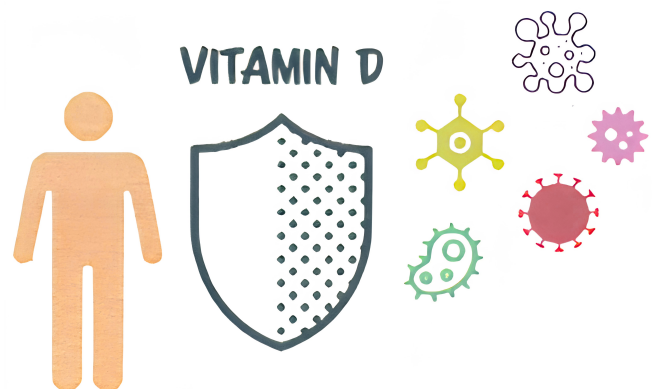
Trotz der inzwischen mehrfach in Studien nachgewiesenen, unfassbar wichtigen Funktionen von Vitamin D in unserem Körper, darf es ausdrücklich nur mit dem von der EFSA zugelassenen Health-Claim „trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei“ beworben werden. Die Ernährungspyramide der Harvard Universität empfiehlt jedoch, im Gegensatz zur deutschen Ernährungspyramide, jeden Tag eine zusätzliche Dosis an Vitamin D. „Vor allem für die vulnerablen Gruppen, also ältere Menschen ab 65 und Menschen mit Vorerkrankungen ist das wichtigste Präventionsmittel Vitamin D“, so Gröber und Spitz.

Als „Sonnenvitamin“ wird Vitamin D bezeichnet, da es durch die Sonneneinstrahlung von unserer Haut aufgenommen wird. Im Gegensatz zu den anderen Vitaminen, kann Vitamin D vom menschlichen Körper selbst hergestellt werden.

Das RKI (Robert Koch-Institut) bestätigt jedoch, dass in Deutschland ein allgemeines Problem mit Vitamin-D-Mangel herrscht. Insbeson-

dere in den dunklen Jahreszeiten, aber auch durch den vermehrten Aufenthalt in geschlossenen Räumen und durch lichtundurchlässige Bekleidung kann unsere Haut nur unzureichend Vitamin D aus dem Sonnenlicht aufnehmen. Mit zunehmendem Alter nimmt die Fähigkeit der Haut, aus Cholesterin Vitamin D zu bilden, zusätzlich noch deutlich (um bis zu 75%) ab.

Auch in der Bekämpfung von Bakterien und Viren spielt Vitamin D eine wichtige Rolle.



Im März 2020 erschien eine aktuelle Studie zu einem möglichen Zusammenhang zwischen Vitamin D und den Covid-19-Erkrankungen. Diese zeigte, eine erhöhte Anfälligkeit für schwere und tödliche Verläufe bei Menschen mit niedrigem Vitamin-D Spiegel.