

Vitamin D

Inhalt

Vitamin D ist mehr als nur ein Vitamin. Es stärkt ganz besonders das Immunsystem und schützt vor schweren Krankheiten, wie z.B. Krebs.

Praxis Dr. med. Joachim Schwarz

VITAMIN D

Vitamin D ist wegen seiner Bedeutung für den Knochenstoffwechsel allgemein bekannt. Es sorgt dafür, dass im Blut ausreichend Kalzium zur Verfügung steht. Dafür wird der Knochenstoffwechsel angeregt und die Aufnahme aus dem Darm aktiviert. Rachitis, Trichterbrust und Osteoporose sind Krankheiten, die wir im Zusammenhang mit diesem Vitamin kennen.

Allerdings geht die Bedeutung des Vitamins D weit darüber hinaus, nur dass dies allgemein nicht so bekannt gewesen ist: Vitamin D hat hormonähnliche Wirkungen und einen wesentlichen Einfluss auf das Immunsystem.

Wenn ich über die Jahreswende in Afrika war, wurde ich im Frühjahr nicht krank

Mehrmals musste ich über die Jahreswende nach Kenia oder Südafrika reisen. Tatsächlich hatte ich jedes Mal nach solch einer 2- bis 3-wöchigen Afrika-reise den Eindruck, dass mein Immunsystem wesentlich besser mit den verschiedenen Grippeattacken zurechtkam. Ich wurde nicht krank. Die Erklärung ist einfach: Durch die intensive Sonneneinstrahlung war reichlich Vitamin D aufgebaut worden.

Vitamin D und Autoimmunerkrankungen

Aber nicht nur Infektionskrankheiten wird wirksam vorgebeugt. Auch die so genannten Autoimmunkrankheiten haben einen engen Zusammenhang mit Vitamin D. Sehr offensichtlich ist das bei der Multiplen Sklerose, einer schwe-

ren Autoimmunkrankheit des Nervensystems.

Vitamin D wird beim Menschen in der Haut gebildet, wenn sie von der Sonne bestrahlt wird. In unseren Breitengraden ist das allerdings in den Wintermonaten, in denen die Sonne tief steht und das UV-Licht weitgehend herausgefiltert wird, weniger möglich.

Tatsächlich ist die Multiple Sklerose in sonnenreichen Ländern wesentlich seltener als in sonnenarmen Ländern: Am häufigsten kommt sie in den hochzivilisierten Regionen in Nordeuropa und USA vor, am seltensten unter anderem in Zentralafrika.

Auch andere Autoimmunerkrankungen sind in ihrem Verlauf von Vitamin D abhängig: Entzündliches Gelenkrheuma, Diabetes Typ 1, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa u.a. Ein Mangel an Vitamin D führt zur Verschlechterung, eine sehr gute Versorgung mit dem Vitamin zu einer Verbesserung der Krankheitsentwicklung.

Vitamin D und Krebserkrankungen

Der Einfluss von Vitamin D auf Krebserkrankungen wurde in den letzten Jahren vielfach nachgewiesen. So lässt sich durch eine reichhaltige Versorgung mit Vitamin D das Brustkrebsrisiko drastisch verringern. Auch das gehäufte Vorkommen von Krebs in städtischen Gebieten wird unter anderem mit der geringeren Sonneneinstrahlung erklärt.

Haben wir genug Vitamin D?

Der Ernährungsbericht 2008 der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) zeigt, dass Jungen und Mädchen zwischen 6 und 12 Jahren einen ausgeprägten Mangel an Vitamin D haben (unter 30% des empfohlenen Wertes). Dieser Mangel ist in den Wintermonaten noch größer als in den Sommermonaten.

Menschen mit heller Haut bilden mehr Vitamin D, Menschen mit dunkler Haut weniger.

Woher bekommen wir Vitamin D?

Heute bekommen wir in den zivilisierten Ländern Nordeuropas das Vitamin zum großen Teil über Nahrungsergänzungsmittel. Dieses Vitamin hat im Vergleich zu Vitamin D aus Nahrungsmitteln weniger Wirkung.

Die Hauptquelle aber bleibt die Sonneneinstrahlung auf die Haut. Dadurch wird eine Vitaminmenge gebildet, die weit über der Menge in Nahrungsmitteln liegt.

Nach bisherigen Empfehlungen sollten wir täglich 200-400 IE (Internationale Einheiten) Vitamin D zu uns nehmen. Das entspricht 5-10 µg aus Nahrungsmitteln. Um die Versorgung zu sichern, gab man Kindern früher Lebertran – Sie erinnern sich?

Im Gegensatz dazu kann ein hellhäutiger Erwachsener durch eine 20-minütige Sonnenbestrahlung des ganzen Körpers 10 000 IE produzieren (= 250 µg).

Unbekannte Vitamin D-Quellen

Die Sonne wirkt aber nicht nur auf Menschen, sondern auch auf Pflanzen. So enthalten Pilze, die in der Sonne getrocknet wurden, riesige Mengen an Vitamin D. Bei ganztägig in der Sonne getrockneten Austernpilzen werden über 900µg/100g produziert (das sind 30 000 IE).

Kürzlich haben wir den Vitamin-D-Gehalt in frischen Avocados aus der Dominikanischen Republik bestimmen lassen. Sie enthielten 2,2µg/100g.

Gehalt verschiedener Nahrungsmittel an Vitamin D^{*1}

Die folgende Tabelle gibt Ihnen einen Überblick über den Vitamin-D-Gehalt verschiedener tierischer, angereicherter und pflanzlicher Lebensmittel. Tierische Lebensmittel enthalten Vitamin D3, pflanzliche Lebensmittel enthalten Vitamin D2.

Nahrungsmittel	Vitamin-D-Gehalt (µg/100g)
Ei	1,75
Fleisch (große Variationsbreite)	0,2-1,3
Fisch (große Variationsbreite)	Spuren-19
Butter	0,76
Milch	0,03
Angereicherte Margarine (aus England)	7,94
Sonnengetrocknete Austernpilze	900
Sonnengereifte Avocado	2,2
Sonnenbad (20 Minuten) entspricht	250

*1 modifiziert nach Biesalski, Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe, Thieme, 2002

Was können Sie tun?

Sie können sich in die Sonne legen, kurzärmlig im Garten arbeiten und sich auf die dunkleren Monate vorbereiten. Dazu können Sie schon in den Sommermonaten Pilze an der Sonne trocknen (bruchtrocken): vorzugsweise Austernpilze.

Sie können sich auch getrocknete Austernpilze über das Internet bestellen. Diese sollten aus China kommen. Dort werden die Pilze noch an der Sonne getrocknet, weil für aufwändige Trocknungsanlagen das Geld fehlt. Deshalb haben sie ebenfalls einen sehr hohen Gehalt an Vitamin D (ca. 800 µg/100 g).

Eine 5g-Portion von diesen getrockneten Pilzen versorgt Sie mit 40 µg Vitamin D. Das sind 1600 IE – mehr als genug für einen Tag.

Zum Schluss:

Sehr, sehr viele Krankheiten könnten verhindert werden, wenn wir die natürlichen Gaben Gottes wirklich schätzen und nutzen würden. Sonne in einem vernünftigen Ausmaß ist für unsere Gesundheit nicht zu ersetzen.

Praktische Anleitung zum Pilze-Trocknen:

Kaufen Sie sich frische Austernpilze, möglichst biologische Qualität. Schneiden Sie die Pilze in längliche Streifen und breiten Sie sie auf einem Tablett aus. Die Sonnenstrahlen sollten möglichst an alle Teile der Pilze gelangen. Am Hut wird am wenigsten Vitamin D produziert. Bei gutem Wetter sind die Pilze innerhalb eines Tages trocken. Sie sollten so trocken sein, dass Sie sie mit Leichtigkeit brechen können. So sind sie haltbarer.

Sie können frische, aufgeschnittene Austernpilze aber auch nur einige Stunden an die Sonne legen und dann zu einer leckeren Mahlzeit verarbeiten. Schon nach 3 Stunden haben sie bis zu 100µg/100g Vitamin D produziert.

Champignons und andere Pilze produzieren ebenfalls Vitamin D, aber eine geringere Menge.

Praxis Dr. med. Joachim Schwarz
Waldstraße 44
57520 Dickendorf
0 27 47 / 92 01 302
E-Mail: praxis@srac.de