

Vitamin-D-Mangel in der dunklen Jahreszeit abklären

BERLIN – Herbst und Winter bedeuten vielerorts Dauerbewölkung und insgesamt nur wenige Stunden Tageslicht. Das wirkt sich auch körperlich aus: Studien zeigen, dass über die Hälfte der Bevölkerung in Deutschland im Winter einen Vitamin-D-Mangel entwickelt. Die Unterversorgung kann langfristig Erkrankungen der Knochen, des Autoimmunsystems und möglicherweise sogar Krebs und Herzkrankheiten auslösen. Zur Umstellung auf die Winterzeit rät das IPF, den Vitamin-D-Spiegel kontrollieren zu lassen.

Vitamin-D-Mangel per Bluttest feststellen

Vitamin D nimmt der Körper einerseits über Nahrungsmittel auf, kann es andererseits aber auch selbst bilden. Dazu benötigt er jedoch das Licht der Sonne. Von Oktober bis März steht diese hierzulande jedoch zu tief, als dass der Organismus die nötige Dosis UVB-Strahlen absorbieren könnte. Um eine Mangelversorgung aufzudecken, bestimmen Mediziner im Labor die Konzentration von 25-OH-Vitamin D (Calcifediol) im Blut. Mindestens 50 nmol pro Liter Blut sollten es sein, optimalerweise liegt der Wert bei 80 bis 150. Ergibt der Bluttest einen Laborwert unter 12,5, sprechen Ärzte von einem schweren Vitamin-D-Mangel. Obwohl Vitamin-D-Mangel viele Menschen betrifft, sollten Patienten ohne vorherigen Labortest keine Ersatzstoffe wie Vitamin-D-Tabletten einnehmen. Eine Überdosierung kann die Nieren erheblich schädigen.

Hormon statt Vitamin

Das vermeintliche Vitamin D ist eigentlich ein Hormon. Entsprechend komplex wirkt es im Körper. Wissenschaftler entdecken immer mehr Hinweise darauf, dass der Botenstoff nicht nur die Knochen stärkt. Sie vermuten etwa, dass eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung auch vor Atemwegsinfektionen schützt. Zudem untersuchen Mediziner, welchen Zusammenhang mit dem Hormon es etwa bei Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Alzheimer, Brustkrebs und Multipler Sklerose sowie COPD und Morbus Crohn geben könnte.

Weitere Informationen zur Labordiagnostik anhand von Blutproben enthält das IPF-Faltblatt „Blutsenkung und Blutbild“. Das Faltblatt kann kostenlos unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen werden. Wer keinen Internetanschluss hat, kann es auch schriftlich bestellen beim IPF-Versandservice, Postfach 27 58, 63563 Gelnhausen. Dabei unbedingt den Titel des IPF-Faltblatts angeben, Namen und vollständige Adresse.

Das Infozentrum für Prävention und Früherkennung (IPF) informiert die Öffentlichkeit über bestehende Möglichkeiten der Krankheitsvorsorge durch Laboruntersuchungen. Seit über 15 Jahren veröffentlicht das IPF in Zusammenarbeit mit anerkannten Experten Broschüren und Faltblätter zu einzelnen Krankheiten und deren Früherkennung. Diese Veröffentlichungen können kostenlos angefordert werden. Das IPF wird vom Verband der Diagnostica-Industrie (VDGH) unterstützt. Seine Neutralität wird durch einen wissenschaftlichen Beirat gewährleistet, dem erfahrene Ärzte angehören. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.vorsorge-online.de

AUSGABEDATUM

24.10.2016

RÜCKFRAGEN AN

Susanne Gerhards

Redaktionsleiterin

T 030-200 599 48

presse@vorsorge-online.de

www.vorsorge-online.de

twitter.com/vorsorgeonline

