

Vitamin D: Labortest erkennt Mangelversorgung

BERLIN – Ohne Sonne geht es nicht: Der Körper kann Vitamin D zwar selbst herstellen und in Fett- und Muskelgewebe speichern, benötigt dafür jedoch ausreichend Tageslicht. In trüben Winterzeiten wird es schon einmal schwierig, ausreichend Licht abzubekommen. Treten dann Beschwerden wie Haarausfall, Schlafstörungen, Schwächegefühl und Muskelschmerzen auf, liegt womöglich ein Vitamin-D-Mangel vor. Labortests schaffen Klarheit.

Vitamin D durch UV-B

Für die Produktion von Vitamin D benötigt der Organismus UV-B-Strahlung. Sie ermöglicht es dem Körper, aus Provitamin D3 in den Hautzellen in einem komplexen Stoffwechselprozess Vitamin D zu bilden. Dafür muss zwar nicht jeden Tag die Sonne vom Himmel strahlen. Dauerhaft dicke Wolken reduzieren die UV-B-Strahlung jedoch schon einmal um bis zu 70 Prozent. Dann kann auch bei ausgewogener Ernährung der Vitamin-D-Spiegel im Blut unter den ärztlich empfohlenen Grenzwert von 20 Nanogramm pro Milliliter Blutserum sinken. Sackt der Wert auf unter 12 Nanogramm ab, liegt ein behandlungsbedürftiger Vitamin-D-Mangel vor.

Vor Therapie Blut testen lassen

Zu den Risikogruppen für einen Vitamin-D-Mangel gehören unter anderem ältere Menschen sowie Patient*innen mit chronischen Erkrankungen von Magen-Darm, Nieren und Leber, die auch den Stoffwechsel belasten. Ob tatsächlich ein Mangel an Vitamin D vorliegt, zeigen Bluttests. Zwar lässt sich Vitamin D direkt nicht nachweisen, dafür aber der Wert von 25-Hydroxyvitamin-D, einer wichtigen Vorstufe des aktiven Vitamin D bestimmen. Je nach Testergebnis können Ärzt*innen dann die erforderliche Dosis für eine Ersatztherapie festlegen. Wichtig zu wissen: Vitamin-D-Supplemente sollten nicht einfach auf Verdacht eingenommen werden. Eine deutlich zu hohe Dosierung führt in schweren Fällen zu Nierenschädigung, Herzrhythmusstörungen und kann sogar tödlich enden.

Weitere Informationen enthält das IPF-Faltblatt „Blutsenkung und Blutbild“. Es kann kostenlos unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen oder bestellt werden. Weitere Bestellmöglichkeit: IPF-Versandservice, Postfach 12 44, 63552 Gelnhausen. Dabei bitte Titel, Namen und vollständige Adresse angeben.

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

22.01.2025

RÜCKFRAGEN AN

Susanne Gerhards

Redaktionsleiterin

T 030-200 599 48

presse@vorsorge-online.de

www.vorsorge-online.de

www.vdgh.de