



"Vitamin" D

ist eigentlich kein Vitamin, weil der Mensch es selbst herstellen kann, wenn genügend Sonnenlicht auf die Haut kommt.

Im Winter sinken die Werte natürlicherweise dann in Bereiche, die die Normwerte mancher Labore unterschreiten.

1cm² Haut kann unter
Sonnenlichtexposition in **einer
Stunde 10 IE Vitamin D** bilden →
Die Sonnenexposition von **20 cm²
Haut über eine Stunde** deckt den
Tagesbedarf eines Erwachsenen

Dies ist nicht gleichbedeutend mit einem Mangel. Manche endokrinologischen, orthopädischen und auch radiologischen Praxen wie auch viele Internetseiten empfehlen aber die Einnahme von Vitamin D auch bei geringfügigen Erniedrigungen der Blutspiegel zur Vorbeugung von Osteoporose oder auch gegen Infektanfälligkeit, Depression, Müdigkeit, Schmerzen, Krebs, Herzinfarkt und zur Stärkung des Immunsystems.

Um den wissenschaftlichen Erkenntnisstand zusammenzufassen, gibt es **Metastudien**. Also Studien, die eine Vielzahl von Einzelstudien in ihrer Gesamtheit auswerten. **Diese kamen bislang zu dem Ergebnis, dass die Einnahme von Vitamin D bei sonst gesunden Erwachsenen weder Knochenbrüche verhindert, noch die Knochendichte relevant zunimmt**. Die Krebs-, Herzinfarkt- oder Schlaganfallrate nimmt nicht ab, auf Depressionen wirkt Vitamin D genauso gut wie ein Placebo. Das Immunsystem wird nicht besser, die Infekte nicht weniger. Dies gilt auch, wenn im Blut der Vitamin D-Wert im Blut geringgradig erniedrigt ist

Vitamin D ist wichtig für ältere Heimbewohner (zu viel Kalzium kann aber das Herzinfarktrisiko erhöhen und die Nierenfunktion verschlechtern), für Schwangere und Stillende, für Babies, und für Menschen, die bereits eine Osteoporose haben. **Ein Nachweis des Nutzens der Einnahme von Vitamin D für Menschen, in deren Blut ein erniedrigte Vitamin D -Spiegel gefunden wird, gibt es bislang trotz vieler Studien nicht.** Eine Überprüfung des Vitamin D Spiegels ist daher sinnlos und deshalb auch keine Kassenleistung. Die Einnahme von Vitamin D wird daher auch nur von den Krankenkassen nur in bestimmten Fällen (s.o.) übernommen.

Ausdrücklich sei hier gewarnt vor einer Überdosierung durch frei verkäufliche Präparate (besonders Öle), dies können zu Hypervitaminosen führen mit der Folge von erhöhten Kalziumspiegeln, Nierensteinen mit Koliken bis hin zu Psychosen. Ausdrücklich empfohlen ist ausreichend Bewegung an frischer Luft und an der Sonne.

¹Reid et al. Lancet (2013;doi:10.1016/S0140-6736(13)61647-5;

²Vitamin D supplementation for prevention of cancer in adults, 23 June 2014 Editorial Group: Cochrane Metabolic and Endocrine Disorders Group DOI: 10.1002/14651858.CD007469.pub2

³Mark Bolland Lancet diabetes & endocrinology (2014;doi:10.1016/S2213-8587(13)70212-2

⁴Vitamin D supplementation for prevention of mortality in adults. 10 January 2014 Editorial Group: Cochrane Metabolic and Endocrine Disorders Group DOI: 10.1002/14651858.CD007470.pub3