

VITAMIN D – ein Thema in der Arztpraxis



Vitamin D ist in aller Munde, aber die wenigsten kennen die Fakten. Fakt ist: 60% aller Deutschen haben erniedrigte Vitamin-D-Spiegel.

Vitamin-D-Mangel kann zu Muskelschmerzen, mangelnder Muskelkraft und Osteoporose führen. Besondere Risikogruppen sind bettlägerige und ältere Menschen, Personen mit dunkler Hautfarbe und Menschen, die in nördlichen Regionen mit geringerer Sonneneinstrahlung leben. In Deutschland sind also vor allem Seniorinnen und Senioren betroffen.

Um Sie als Patienten über das Thema umfassend und unabhängig zu informieren, stellen wir Ihnen hier die wichtigsten medizinischen Informationen zum Thema Vitamin D zur Verfügung.

Was ist Vitamin-D-Mangel?

Während der Sommermonate ist die Sonneneinstrahlung die wichtigste Vitamin-D-Quelle des Körpers. Vitamin D wird im Körper gespeichert, sodass der über den Sommer eingelagerte Vorrat einen Teil des Bedarfs (80-90%) in den Wintermonaten decken kann. Dazu genügt von Frühjahr bis Herbst ein Aufenthalt von etwa 15-20 Minuten pro Tag im Freien, wenn Gesicht und Arme unbedeckt sind. Ein Sonnenbrand sollte aber unbedingt vermieden werden. Solariumbesuche werden wegen der Hautkrebsgefahr nicht empfohlen.

Wer regelmäßig Fischprodukte, vor allem fettreiche Fischarten wie Lachs, Hering und Makrele, Milchprodukte und Eier oder mit Vitamin D angereicherte Produkte, wie Margarine zu sich nimmt, kann den Bedarf in den Wintermonaten in der Regel allein über die tägliche Ernährung decken. In Gemüse ist kein Vitamin D enthalten.

Kinder mit schwerem Vitamin-D-Mangel können an Rachitis (auch „englische Krankheit“ genannt) erkranken, die zu Wachstumshemmung und verzögerter Skelettentwicklung führt. Dank der vorbeugenden Rachitisprophylaxe (Vitamin-D-Präparate für alle Säuglinge im ersten Lebensjahr und im Winter des zweiten Lebensjahres) ist diese Erkrankung in den Industrieländern sehr selten geworden. Bei Erwachsenen nimmt häufig die Knochendichte ab und es kommt zu einer sogenannten Osteomalazie, die sich in Form von Knochen- und Muskelschmerzen, auffälliger Muskelschwäche und einem erhöhten Risiko für Frakturen äußert. Auch diese Erkrankung ist eher selten.

Man unterscheidet zwischen einem milden bis mäßigen und einem ausgeprägten Vitamin-D-Mangel. Bei älteren Menschen, die wenig Zeit an der frischen Luft verbringen, ist ein leichter Vitamin-D-Mangel laut aktuellen Forschungsergebnissen nicht ungewöhnlich. Schwere Mangelzustände sind allerdings insgesamt eher selten und hängen oftmals mit einseitiger Ernährung oder einer Erkrankung des Darms, die zu einer verschlechterten Nährstoffaufnahme (Malabsorption) führt, zusammen. Auch in den meisten Entwicklungsländern ist ein ausgeprägter Vitamin-D-Mangel (vermutlich aufgrund der starken Sonneneinstrahlung) eher selten. Eine Ausnahme sind Frauen, die aus kulturellen Gründen selten das Haus verlassen oder sich in der Öffentlichkeit vollständig bedecken müssen. Auch bei Menschen mit dunkler Hautfarbe besteht in unseren Breiten ein erhöhtes Risiko für Vitamin-D-Mangel. Aufgrund des hohen Gehalts an Melanin kann dunkle Haut weniger Vitamin D bilden, zudem ist die Sonneneinstrahlung in den nördlichen Breitengraden

geringer und infolge des flachen Strahlungswinkels der Sonne wird in den Wintermonaten wenig Vitamin D in der Haut gebildet.

Symptome

Ein manifester Vitamin-D-Mangel äußert sich vor allem über Beschwerden des Bewegungsapparats. Zu den üblichen Symptomen zählen Muskelschwäche und Muskelschmerzen. Bei ausgeprägten Mangelzuständen kann die Muskulatur so geschwächt sein, dass der Patient nicht mehr in der Lage ist, Treppen zu bewältigen oder sich vom Stuhl zu erheben. Knochenschmerzen treten etwas seltener auf und beginnen häufig im Bereich der Lendenwirbelsäule, von wo aus sie in Richtung Becken, Hüften, Oberschenkel, Rücken und Brustkorb ausstrahlen. Mitunter treten als Begleitsymptome Konzentrationsschwierigkeiten, depressive Verstimmungen und ein Gefühl der Machtlosigkeit auf. Die durch den Vitamin-D-Mangel verursachten Erscheinungen gehen zurück, sobald wieder eine ausreichende Menge des Vitamins, z. B. in Form von Nahrungsergänzungsmitteln, aufgenommen wird.

Diagnostik

Die Diagnose erfolgt über die Bestimmung des Vitamin-D-Spiegels im Blut. Weist der Befund niedrige Werte auf, veranlasst der Arzt weitere Blutuntersuchungen, um den Verdacht zu bestätigen. Eine routinemäßige Bestimmung des Vitamin D ist nicht sinnvoll.

Therapie

Ein diagnostizierter Vitamin-D-Mangel wird in der Regel mit Vitamin D in Tablettenform behandelt. Darüber hinaus kann eine zusätzliche Kalziumzufuhr empfehlenswert sein. Grundsätzlich wird aber eine Vitamin-D-Bildung über die Haut bevorzugt.

Vitamin-D-Substitution (in Kombination mit Kalzium) bei Erwachsenen erscheint nach aktueller Studienlage nur gerechtfertigt bei schweren Mangelzuständen und bei älteren im Heim lebenden Personen (Frauen profitieren mehr als Männer).

Vitamin D ist fettlöslich, weshalb die Gabe entsprechender Nahrungsergänzungsmittel in Kombination mit fetthaltigen Lebensmitteln erfolgen sollte, um eine Aufnahme über den Darm zu begünstigen. Vitamin-D-haltige Medikamente enthalten zusätzliche Fettsäuren, die in normalen Nahrungsergänzungsmitteln nicht vorkommen.

Aktuelle Ernährungsempfehlungen

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat Schätzwerte für eine angemessene Zufuhr von Vitamin D herausgegeben:

Für Kinder ab 1 Jahr und Erwachsene aller Altersgruppen wird dieser Schätzwert mit 20 µg Vitamin D pro Tag angegeben, das entspricht 800 Internationalen Einheiten (1 µg = 40 Internationale Einheiten, IE). Säuglinge benötigen 10 µg (400 IE).

Prognose

Bei frühzeitiger Behandlung ist die Prognose gut. Bei jüngeren Patienten zeigt die Aufnahme von Vitamin-D-haltiger Nahrung innerhalb kurzer Zeit positive Behandlungsergebnisse. Auch bei älteren Personen schlägt die Behandlung in der Regel gut an; im Falle eines seit mehreren Jahren

bestehenden Vitamin-D-Mangels kann es allerdings zu chronischen Schmerzen kommen, die sich mit Vitamin D nicht behandeln lassen.