



Überdosierung beim Schlucken von Vitamin D-Tabletten: Vertrauen Sie auf die Sonne!

20.01.2012

Vitamin D in Form von Tabletten oder doch lieber Vitamin D durch Mutter Natur oder Sonnenbank?

Ein Streitthema, das mittlerweile fast täglich in den Schlagzeilen zu finden ist und von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung wie von Experten heftig diskutiert wird.

In den USA sorgten erst vor kurzer Zeit eine Reihe von Vitamin D-Vergiftungen, durch Tabletten, für Aufruhr. Dies verstärkte die Diskussion um die Quelle für eine ausreichende Vitamin D-Versorgung.

Aufgrund eines Druck- und Produktionsfehlers, kam es hier zu mehreren Vergiftungen durch Vitamin D. Fast das 1000fache der üblichen Vitamin D Dosis schluckten die Patienten. Ergebnis war eine drastische Überversorgung mit Kalzium. Eine erhöhte Gefahr auf Gefäßverkalkungen war die Folge. Der Vitamin D- und Kalziumspiegel normalisierten sich erst nach fast einem Jahr wieder. Eine lange Zeit, in der hätte viel geschehen können.

Die Fälle der Überdosierungen wurden von einer Gruppe US-Wissenschaftlern untersucht, zu welchen auch Prof. Michael F. Holick gehörte, welcher am Ende der Untersuchungen Entwarnung hinsichtlich der Folgeschäden, wie dauerhafter Hyperkalzämie und Niereninsuffizienz, der Geschädigten geben konnte.

Dennoch wirbelten die Ereignisse Diskussionen auf, deren Resultat ist, dass Experten vor der Zunahme eben solcher Überdosierungs-Fälle warnen. Sie fordern sorgfältige ärztliche Untersuchungen der Vitamin D- und Kalzium-Werte, vor der Verabreichung und Verschreibung der Vitamin D-Präparate.

Aber worauf ist die große Nachfrage nach Vitamin D-Präparaten zurückzuführen?

Der moderne, als sonnenfeindlich zu bezeichnende Lebensstil, kombiniert mit dem zunehmendem Wissen, dass uns ein Mangel an Vitamin D gesundheitliche Folgen bescheren kann, lässt die Nachfrage nach den Vitamin D Präparaten, nicht nur in den USA, sprunghaft ansteigen. Die Wenigsten lassen ihren Vitamin D Spiegel beim Arzt bestimmen, bevor sie auf Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen. An dieser Situation sind auch Dermatologen nicht ganz unschuldig. Seit Jahren behaften Sie das gute und gesunde Bild der Sonne, mit dem negativen Beigeschmack des Hautkrebses. Die wenigsten trauen sich noch in die Sonne oder unter das Solarium. Gerade hier aber wären die natürliche Sonne oder ihr kleiner Bruder, die Sonnenbank, eine gesunde Alternative.



Regelmäßige, kurze Aufenthalte an der, vorzugsweise, verschrienen (Mittags-)Sonne, könnten in den sonnigeren Regionen schon den natürlichen Jahresbedarf an Vitamin D, ohne Gefahr auf eine Überdosierung, sichern. Ist der "natürliche Speicher" der Haut nämlich voll, sorgt der Körper selbstständig für den Abtransport überschüssiger Mengen an Vitamin D.

Aber wie lange muss man sonnen, um den Tagesbedarf an Vitamin D zu decken?

Egal ob im Freien oder auf der Sonnenbank, für den Tagesbedarf an Vitamin D genügt eine Besonnungszeit von einem Viertel MED (Minimal Erythema Dosis, die Dosis, die eine erste Hautrötung hervorruft) auf einem Viertel der Hautoberfläche. Je nach Hauttyp, kann diese Besonnungszeit variieren. Diese Ergebnisse entstanden erst kürzlich durch eine Modellrechnungsstudie vom Memorial Sloan-Kettering Cancer Center in New York.

Quelle: PubMed

Studien:

Takako Araki et al., Vitamin D Intoxication with Severe Hypercalcemia due to Manufacturing and Labeling Errors of Two Dietary Supplements Made in the United States, The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism Dezember 2011, 96/12, 3603-3608

Vitaly Terushkin et al., Estimated equivalency of vitamin D production from natural sun exposure versus oral vitamin D supplementation across seasons at two US latitudes, Journal of the American Academy of Dermatology, 62/6 , 929.e1-929.e9

Bundesfachverband Besonnung - Licht ist Leben

Geschäftsstelle

Talblick 24

77960 Seelbach

0 78 23/ 96 29 14

info@bundesfachverband-besonnung.de

<http://www.bundesfachverband-besonnung.de>

Pressekontakt

aUF dEN pUNKT & jUNG

Janine Jung

Schumacherstr. 2

63165 Mühlheim

0177/9319205

aufdenpunkt@janine-jung.de

jung@bundesfachverband-besonnung.de