



Erhöhte Sterblichkeit bei Sonnenmangel

23.07.2013

Wissenschaftler bringen Vitamin D-Mangel und erhöhte Sterblichkeitsrate in Verbindung

Mehrfach konnte bereits nachgewiesen werden, dass Sonne und Solarium die Hauptlieferanten für natürliches Vitamin D sind. Bis zu 90 % lässt sich unser täglicher Vitamin D-Bedarf über die Sonne und das Solarium decken. Leider nutzen nur die Wenigsten die Gelegenheit, ihre Vitamin D-Speicher auf diese Weise aufzufüllen. Das Resultat: 60 % der Deutschen leiden an einem Vitamin D Mangel! Ein Forscherteam unter der Leitung von Prof. Hermann Brenner vom Deutschen Krebsforschungszentrum und vom Epidemiologischen Krebsregister des Saarlandes, untersuchte nun den Zusammenhang eines Vitamin D-Mangels mit einer erhöhten Sterblichkeitsrate. Hierzu beobachteten sie knapp 10.000 Studienteilnehmer aus dem Saarland über einen Zeitraum von 8 Jahren.

Ergebnis

Schon aktuelle Studien ließen vermuten, dass Vitamin D aufgrund seiner Hormonwirkung positiven Einfluss auf chronische Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs und Infektionen nehmen kann. Die Ergebnisse aus dem Saarland unterstreichen diese Auswertungen. Jene saarländischen Studienteilnehmer mit einem niedrigen Vitamin D-Spiegel im Blut starben häufiger an Atemwegs-, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Unter Berücksichtigung aller Störfaktoren ergab sich für Studienteilnehmer mit einem sehr niedrigen Vitamin D-Wert (<30 nmol/L Serum-25-hydroxyvitamin-D) ein 1,7 fach erhöhtes Sterberisiko gegenüber Menschen mit einem ausgeglichenen Vitamin D-Spiegel.

Wie kann ich meinen Vitamin D-Spiegel auf einem gesunden Level halten?

Gerade jetzt im Sommer sind regelmäßige und dosierte Aufenthalte an der Sonne wichtig. Jörg Reichrath, Professor für Dermatologie an der Universität des Saarlandes, rät zu regelmäßigen aber nicht zu intensiven Sonnenbädern. "Als Faustregel gilt: Man sollte drei bis fünf Mal pro Woche in die Sonne gehen – aber nur halb so lange, wie es dauern würde, bis man eine Hautrötung bekäme."

Weiterhin bietet das Solarium eine angenehme Alternative, den Vitamin D-Spiegel auf natürliche Weise und ohne Tabletten zu erhöhen und auch im Winter zu halten. Hier sollte darauf geachtet werden, dass sich die Bänke auf dem neuesten Stand befinden und einen UVB-Anteil aufweisen. In Kombination mit einer Hauttypenberatung und einem entsprechenden Besonnungsplan kann so nicht nur eine leichte Bräune erzielt, sondern auch der Vitamin D-Spiegel das ganze Jahr über konstant gehalten werden. Dies ist vor allem im Winter wichtig, wenn die Sonne in unseren Breitengraden zu schwach ist.

Quelle:

<http://www.dkfz.de/de/presse/pressemitteilungen/2013/dkfz-pm-13-25-Erhoehrte-Sterblichkeit-bei-Vitamin-D-Mangel.php>