

PRESSEMITTEILUNG

06.10.2014

Vitamin-D-Mangel: Das Demenz-Risiko steigt

Eine neue Studie aus Großbritannien zeigt, wie fatal sich ein Vitamin D-Mangel auf unsere Hirnleistung auswirken kann.

60 Prozent der Deutschen leiden an einem Vitamin-D-Mangel

Zahlen des Robert-Koch-Institutes bestätigten uns bereits, dass 60% der Erwachsenen in Deutschland und sogar 80 % der Kinder und Jugendlichen unter einem Vitamin D-Mangel leiden. Und dies nicht nur in der sonnenarmen Zeit, sondern das gesamte Jahr über.

Eine Studie aus Großbritannien mit 1.600 Teilnehmern brachte nun den Mangel an Vitamin D mit dem Risiko an Demenz zu erkranken in Verbindung. Für die Studie untersuchten die Forscher über fünf Jahre Blutproben von gesunden Probanden und bestimmten deren Vitamin D-Spiegel.

Risikoerhöhung um 53 %!

Als normal gilt ein Vitamin-D-Spiegel von mindestens 30 Nanogramm pro Milliliter Blut. In der Studie stieg bei Werten von nur 20 Nanogramm das Demenzrisiko um 53 Prozent. Bei Werten um sogar nur 10 Nanogramm Vitamin D in einem Milliliter Blut, stieg das Risiko sogar auf bis zu 125 %, an einer Demenz zu erkranken. Ein Ergebnis, das sogar die Forscher und Experten überraschte. Der eindeutige Zusammenhang zwischen Vitamin D-Mangel und Demenzrisiko verbreitet Sorge unter den Experten. Schließlich ist der Vitamin D-Mangel in Deutschland das gesamte Jahr über allgegenwärtig.

Welche Aufgabe hat das Vitamin D für das Gehirn?

Forscher fanden heraus, dass ein optimaler Vitamin-D-Spiegel dafür sorgt, dass die Nervenzellen im Gehirn besser funktionieren, sie länger leben und stärker wachsen. Vitamin D wird außerdem von den Makrophagen, den Fresszellen, benötigt. Diese Fresszellen sorgen für ein ausgewogenes Gleichgewicht im Gehirn. So beseitigen sie auch die Eiweißablagerungen, Amyloide genannt, welche bei der Alzheimer-Krankheit gehäuft auftreten. Ein gesundes Gehirn trägt die Eiweiße im selben Maße ab, wie es sie auch produziert. Das alzheimerkranke Gehirn hingegen baut die Eiweiße nicht schnell genug ab. Es entsteht eine Ansammlung unlöslicher Eiweißbruchstücke, welche verklumpen und zu größeren Ablagerungen, den sogenannten Amyloid-Plaques werden.

Die Studienergebnisse lassen darauf schließen, dass ein Vitamin D-Mangel diesen Teil des Abwehrsystems schwächt und so zu einer Alzheimererkrankung führt.

Quelle(n):

<http://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Vitamin-D-Mangel-beguenstigt-Demenz,vitamind104.html>

Der Bundesfachverband Besonnung e.V. in den sozialen Netzwerken. Folgen Sie uns und erhalten Sie die neusten Infos zu Sonne, Solarium und Vitamin D:

<https://www.facebook.com/BundesfachverbandBesonnungEV?ref=hl>

<https://plus.google.com/106482280718967784125/about>

<http://www.youtube.com/channel/UCNgI-ZbueD2xFLw60XRfRA?feature=watch>

Pressekontakt:

aUF dEN pUNKT & jUNG • Janine Jung
Frankfurterstr. 11 • 63546 Hammersbach
Mobil: 0177/9319205
aufdenpunkt@janine-jung.de
jung@bundesfachverband-besonnung.de