

Vitamin D gegen den Winterblues

Eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D hält nicht nur die Knochen gesund, sondern beugt auch dem Winterblues vor. Im Sommer kann unser Körper das Vitamin unter Einwirkung von Sonnenlicht selbst bilden. Doch im Winter haben rund 30 Prozent der Bevölkerung zu wenig Vitamin D im Blut. Spezielle Lebensmittel können den Mangel ausgleichen.

VON ANDREA FLEMMER



Dr. Andrea Flemmer ist Diplombiologin und Ernährungswissenschaftlerin. Sie hat zahlreiche Ratgeber rund um das Thema Ernährung veröffentlicht.

Im Gegensatz zu anderen Vitaminen kann Vitamin D vom Körper selbst gebildet werden: Unter Einwirkung von Sonnenstrahlung wird aus der Vorstufe Provitamin D₃ in der Haut das sogenannte Prävitamin D₃ gebildet. Dieses gelangt über den Blutkreislauf in Leber und Niere, wo es zum biologisch aktiven Vitamin D umgewandelt wird.

Während der Sommermonate reichen zwei- bis dreimal wöchentlich fünf bis 15 Minuten direkte Sonne, ohne Sonnenschutzmittel, auf Gesicht, Hände und Arme zur Bildung von Vitamin D aus. Neben der Dauer ist aber auch die Wellenlänge des Sonnenlichts entscheidend. Es wird UV-B-Licht mit einer Wellenlänge von etwa 280 bis 320 Nanometer benötigt. Jenseits des 40. Breitengrades – also bei uns – wird diese im Winter durch die schräge Sonneneinstrahlung in der Atmosphäre herausgefiltert. Das heißt: Zwischen Ende Oktober und März kann unser Körper selbst nicht ausreichend Vitamin D bilden.

Zwischen Ende Oktober und März kann unser Körper selbst nicht ausreichend Vitamin D bilden.

Für den Winter verfügt der Körper aber über beträchtliche Speicherkapazitäten in der Leber und vor allem im Fettgewebe. Eine kurzfristige zu geringe Zufuhr an Vitamin D kann ohne größere Beeinträchtigung überstanden

werden. Mangelerscheinungen entstehen in erster Linie dann, wenn die Bildung über die Sonne dauerhaft nicht ausreicht und auch mit der Nahrung zu wenig zugeführt wird. Ebenso können bestimmte Darmerkrankungen, chronische Erkrankungen von Leber und Niere sowie die Einnahme bestimmter Medikamente, wie zum Beispiel Antiepileptika, zu einem Mangel führen. Auch im Alter, ab etwa 65 Jahren, nimmt die Produktion in der Haut deutlich ab.

Vitamin-D-reiche Kost

Ein gesunder Körper kann etwa 90 Prozent des Vitamin-D-Bedarfs über die Sonne abdecken. Bei ausreichender Sonnenzufuhr benötigen Erwachsene fünf Mikrogramm Vitamin D pro Tag zusätzlich über die Nahrung. Ab 51 Jahren erhöht man die üblichen Empfehlungen auf zehn bis 15 Mikrogramm pro Tag.

Gerade in den Wintermonaten kann man sich mit Vitamin-D-reicher Kost behelfen. Am meisten enthalten ist im Leberfett von Meeresfischen. Den Tagesbedarf von fünf Mikrogramm würde theoretisch zum Beispiel der Genuss von etwas mehr als fünf Gramm geräuchertem Aal, 16 Gramm Sprotten, 31 Gramm frischem Lachs, 125 Gramm Makrele oder 263 Gramm frischer Champignons decken (siehe auch Tabelle rechts).



Vitamin D schützt nicht nur vor „Winterblues“, sondern stärkt auch Knochen, Zähne, Haare und Haut.

Wozu braucht man Vitamin D?

Aufgabe des Vitamins ist es unter anderem, einem Absinken der Kalzium-Konzentration im Blut entgegenzuwirken und dessen Einlagerung in die Knochen zu steuern. Für die Bildung der Knochen und der Zähne ist Vitamin D unbedingt erforderlich, ebenso beeinflusst es die Bildung von Haaren und Haut. Auch auf das körpereigene Abwehrsystem wirkt Vitamin D regulierend. Schließlich kann das Vitamin auch den sogenannten Winterblues, also Energie- und Antriebslosigkeit, Unausgeglichenheit und gedrückte Stimmung in der dunklen, kalten Jahreszeit verhindern. Offensichtlich beeinflusst das Vitamin nämlich die Produktion des sogenannten Glückshormons Serotonin.

Ein langfristiger Vitamin-D-Mangel führt zu einer Abnahme der Knochendichte, zu Knochenschmerzen sowie zu Störungen im Kalzium- und Phosphatstoffwechsel. Dazu kommt, dass dann Knochenbrüche schlecht heilen, man leichter Atemwegsinfekte bekommt und Stimmungsschwankungen auftreten. Auf Dauer erhöht ein Vitamin-D-Mangel das Risiko, an Diabetes zu erkranken, insbesondere bei Übergewicht. Auch Ohrensausen und ein Verlust des Gehörs werden mit einem Vitamin-D-Mangel in Verbindung gebracht. Sogar die Leistung des Gehirns soll bei einem Mangel abnehmen.

Sonne besser als Präparate

Günstiger als Medikamente ist die natürliche Vitamin-D-Produktion durch den Körper mithilfe von Sonnenstrahlen, da dabei vermutlich wichtige Stoffwechselprodukte in der Haut gebildet werden, die bei der Medikamenteneinnahme nicht anfallen. Ein weiterer Vorteil: Bei der natürlichen Vitaminproduktion in der Haut kommt es nie zu einer Überdosierung.

Man geht davon aus, dass etwa 30 Prozent der Bevölkerung im Winterhalbjahr zu wenig Vitamin D im Blut hat. Jedoch sollte man nur zu einem Vitamin-D-Präparat greifen, wenn bei einem Bluttest ein Vitamin-D-Mangel festgestellt wurde. ■

Vitamin-D-reiche Lebensmittel

100 Gramm
Lebensmittel

enthaltene Vitamin D
(in Mikrogramm)

Lebertran	300
geräucherter Aal	90
geräucherte Sprotte	32
Bückling	30
Hering (Atlantik)	27
frischer Aal	20
frischer Lachs	16
Schwarzer Heilbutt (Grönland)	15
Lachs in Dosen	12
Weißer Heilbutt	5
Makrele	4
Schmelzkäse (45% Fett i.Tr.)	3,1
Speisemorcheln	3,1
frische Steinpilze	3,1
frische Eierschwammerl	2,1
frische Champignons	1,9
Eigelb	1,75
Goudakäse (45% Fett i.Tr.)	1,3

Man sollte nur zu einem Vitamin-D-Präparat greifen, wenn bei einem Bluttest ein Vitamin-D-Mangel festgestellt wurde.