

Vitamin D – Update 2011 Tagung vom 9. April in Berlin

Am 9. April 2011 kam in der Charité in Berlin eine Gruppe von 22 nationalen und internationalen Experten zu der wissenschaftlichen Tagung "Vitamin D – Update 2011"



zusammen. Darunter waren viele der führenden Vitamin-D-Forscher, wie Prof. Harald Dobnig und PD Stefan Pilz von der Universität Graz, Prof. Reinhold Vieth von der University of Toronto, Prof. Michael Holick von der University of Boston, Dr. William Grant vom Sunlight, Nutrition and Health Research Center in San Francisco, Prof. Bruce Hollis von der University of South Carolina und Prof. Armin Zittermann vom Herz- und Diabeteszentrum Bad Oeynhausen in Deutschland.

Nach Präsentation und Diskussion der Beiträge wurde ein gemeinsames Communiqué verfasst. Man kommt aufgrund der aktuellen Datenlage unter anderen zu folgenden Feststellungen:

- Es besteht ein weltweiter Mangel an Vitamin D, der vorwiegend ausgelöst wird durch die Veränderungen des Lebensstils infolge des technischen Fortschritts. Zusätzlich resultiert in Verbindung mit der Angst vor Hautkrebs ein zu geringer Aufenthalt in der Sonne. Jenseits des 40. Breitengrades (damit auch in Mittel/Nord-Europa, einschliesslich Deutschland, sowie in den Neu-England-Staaten der USA und in Kanada) sind die Menschen, insbesondere in den Wintermonaten, ungenügend mit Vitamin D versorgt, da dort in diesem Zeitraum aufgrund des flachen Einstrahlwinkels der Sonne keine ausreichende UVB-Strahlung zur Vitamin-D-Bildung in der Haut die Atmosphäre passieren kann.
- Eine Fülle von wissenschaftlichen Untersuchungen in den vergangenen 20 Jahren weist darauf hin, dass ein Mangel an Vitamin D wahrscheinlich fast alle chronischen Krankheiten fördert, darunter Diabetes, Krebs, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nervenerkrankungen, Autoimmunerkrankungen, Infektionskrankheiten und Allergien. Die Unterzeichner fordern daher dringend eine Intensivierung der Forschungsarbeit über Vitamin D in den verschiedensten Fachdisziplinen.

Zur Frage der Abdeckung des Vitamin-D-Bedarfs mit Grundnahrungsmitteln wies Prof. Nicolai Worm von der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement auf die Diskrepanzen zwischen Empfehlungen und Umsetzbarkeit hin. Tatsächlich weisen nur fette Seefische nennenswerte Vitamin-D-Gehalte auf. Auch Milch und Milchprodukte liefern einen kleinen Beitrag, sofern die fettreicheren Varianten konsumiert werden. Vitamin D ist als fettlösliches Vitamin im fetthaltigen Teil der Milch enthalten. Deshalb tragen insbesondere Rahm, Butter, fettreicher Käse, Schmelzkäse, Rahmquark, Jogurt und Vollmilch zur Vitamin-D-Versorgung bei. Auch Eier, Leber und Fleisch enthalten ein wenig Vitamin D. Auf pflanzlicher Seite sind allerdings nur Champignons, Shiitake-Pilze und Avocado nennenswerte Vitamin-D-Quellen.



Die aktuellen Nährstoffempfehlungen (D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr) geben 5 µg bzw. 200 IE Vitamin D für Erwachsene und 10 µg bzw. 400 IE für Kleinkinder und Senioren vor. Schwangeren und Stillenden wird ebenfalls eine Zufuhr von 200 IE empfohlen. Doch ist es für die meisten Menschen nicht realistisch, diese Vorgaben täglich zu erreichen – selbst mit fettreicher Nahrung. Sofern man sich an die Ernährungsempfehlungen der Fachgesellschaften hält und fettarme Produkte bevorzugt, ist nicht einmal eine annähernde Erfüllung der Vorgaben zu erwarten. Hinzu kommt, dass im Winterhalbjahr, wenn die Vitamin-D-Synthese in der Haut komplett wegfällt, eine Zufuhr von 200 IE ein Absinken des 25-Hydroxy-Vitamin-D-Spiegels nicht aufhalten kann. Damit ergäben sich diverse Gesundheitsrisiken. Um diese zu verhindern, sind höhere Dosen erforderlich. Um dieser Situation gerecht zu werden, haben die Experten weiterhin folgende Forderungen formuliert:

- Die derzeitigen Regelungen zur Versorgung der Bevölkerung werden dem Vitamin-D-Mangel nicht gerecht. Daher ist es erforderlich, die Empfehlungen zur natürlichen und künstlichen Sonnenexposition zu überarbeiten. So sollte möglichst mittags bei Sonnenhöchststand gezielt eine grosse Hautoberfläche (häufig exponierte Stellen dabei schützen) von Frühling bis Herbst an mehr als drei Tagen pro Woche für max. 20 Minuten (Hauttyp beachten!) der Sonne ausgesetzt werden. Bei weiterer Exposition ist die Haut mit Kleidung oder Sonnencreme zu schützen. Sonnenbrände sind in jedem Fall zu vermeiden!
- Die derzeitig verbindliche Empfehlung für eine Zufuhr von 200 IE Vitamin D pro Tag als Ausgleich für die fehlende Sonnenexposition ist absolut unzureichend. Eine Verabreichung von 1000-2000 IE täglich (bzw. 7.000 – 14.000 IE/Woche je nach Lebensalter und Körpergewicht) ist insbesondere in den Wintermonaten wünschenswert. Dabei sollte ein Spiegel von mindestens 20 ng/ml im Blut erreicht werden. Amerikanische Wissenschaftler empfehlen sogar einen Zielbereich von 40-60ng/ml, wozu in einer grossen Studie bis zu 10000 IE tgl. benötigt wurden. Das amerikanische Institut für Medizin (IOM) gibt als Obergrenze für eine gefahrlose dauerhafte tägliche Zufuhr von 4.000 IE an. Für Kinder ist eine tägliche Zufuhr von 50 IE pro kg Körpergewicht anzustreben. Stillende Mütter benötigen 6000 IE pro Tag.

Mit diesen Statements forderten die Wissenschaftler die Fachgesellschaften auf, diese Erkenntnisse in entsprechende Empfehlungen einzubringen und die Öffentlichkeit darüber zu informieren.

Für weitere Informationen

Schweizer Milchproduzenten SMP
Swissmilk
Public Relations/Kompetenzzentrum Milch
Susann Wittenberg
Ernährungswissenschaftlerin B.Sc.
Weststrasse 10
3000 Bern 6
Telefon 031 359 57 57
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Mailaiter Mai 2011



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch