

Winter, Sonne Vitamin D

Das Sonnenvitamin D spielt für uns eine besondere Rolle. Denn unser Körper kommt über zwei Quellen an Vitamin D:

- die Ernährung und
- das im Sonnenlicht enthaltene UVB.

Letzteres ermöglicht, dass das Vitamin im Körper selbst hergestellt werden kann. Vitamin D ist besonders für den Knochenstoffwechsel und die Muskelkraft wichtig. Um ausreichend davon im Körper zu haben, muss die Haut genug Sonnenstrahlen erhalten. Während März bis Oktober empfiehlt das Bundesamt für Risikobewertung (BfR) deshalb, sich täglich bis zu 25 Minuten ungeschützt in der Sonne aufzuhalten.



Symptome eines Vitamin D-Mangels

Fehlen im Winter diese Möglichkeiten, können wir an Vitamin D-Mangel leiden. Dieser zeigt sich anfänglich an unspezifischen Symptomen wie Konzentrationsschwäche, Erschöpfung, höherer Infektanfälligkeit, Haarausfall oder Niedergeschlagenheit. Feststellen kannst du einen Vitamin D-Mangel durch einen Bluttest.

Muss ich Vitamin D supplementieren?

Wer einen Vitamin D-Mangel hat, der sollte nicht sofort zu Präparaten greifen. Denn viele sind viel zu hoch dosiert und können zu schädlichen Vitamin D-Vergiftungen führen. Das BfR empfiehlt eine Tageshöchstmenge von 20 µg Vitamin D in Nahrungsergänzungsmitteln. Die Einnahme von Supplements sollte also in Rücksprache mit deinem Arzt erfolgen. In vielen Fällen lässt sich die Versorgung durch eine günstigere Lebensmittelauswahl optimieren. Vitamin D ist beispielsweise in Fettsäuren, Eigelb und einigen Speisepilzen enthalten.