

---

## Kann man in der warmen Jahreszeit Vitamin D „tanken“?

Mo, 08.06.2020 - 10:21

Unverzichtbar für die Knochengesundheit, das ist Vitamin D. Es reguliert den Kalzium- und Phosphatstoffwechsel und fördert im Darm die Aufnahme von Kalzium aus der Nahrung. Bei Einstrahlung von Sonnenlicht bildet der menschliche Körper in der Haut selbst Vitamin D. Von März bis Oktober ist die Sonneneinstrahlung in unseren Breiten ausreichend stark, um eine gute Versorgung über die körpereigene Vitamin-D-Bildung zu ermöglichen. Dafür sind nicht einmal exzessive Sonnenbäder notwendig: schon regelmäßige kurze Aufenthalte (15 bis 25 Minuten) oder Spaziergänge an der frischen Luft reichen dafür aus. „Konkret wird empfohlen, Gesicht, Hände und Arme zwei- bis dreimal pro Woche und jeweils nur für kurze Zeit ohne Sonnencreme der Sonne auszusetzen“, weiß Silke Raffener, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. Die Haut kann auch am Vormittag und späteren Nachmittag, sogar im Schatten Vitamin D bilden. Besonders um die Mittagszeit sollte die Haut aber immer durch ein Sonnenschutzmittel geschützt werden.

In der kalten Jahreszeit ist die Sonneneinstrahlung zu schwach, um den Körper ausreichend mit in der Haut gebildetem Vitamin D zu versorgen. Da das Vitamin fettlöslich ist und in der Leber, im Körperfett und in der Muskulatur gespeichert werden kann, ist es jedoch möglich, im Frühling und Sommer durch den Aufenthalt im Freien „vorzusorgen“ und mit den im Körper gespeicherten Überschüssen über den Winter zu kommen.

Die körpereigene Vitamin-D-Bildung ist deswegen so wichtig, da über die Nahrung nur ein kleiner Teil des Bedarfs gedeckt werden kann, nur rund 10 bis 20%. Denn nur wenige Lebensmittel enthalten Vitamin D: hauptsächlich sind das fette Meeresfische wie Lachs und Hering, Eigelb, Leber und Wildpilze.

Die Einnahme von Vitamin-D-Präparaten (Tropfen o.ä.) empfehlen Ernährungsgesellschaften nur dann, wenn eine nicht ausreichende Versorgung besteht und regelmäßiger Aufenthalt im Freien nicht möglich ist. Dies trifft auf manche ältere Menschen, auf kranke oder pflegebedürftige Menschen zu, auch auf Menschen mit chronischen Erkrankungen des Darms oder der Nieren und auf Frauen, die sich aus religiösen Gründen verschleiern. Für Säuglinge wird im gesamten ersten Lebensjahr die Gabe eines Vitamin-D-Präparats empfohlen. Bei der Einnahme eines Präparats sollte eine Überdosierung

vermieden werden, da diese Nierensteine oder Nierenverkalkungen hervorrufen kann.