Ressort: Gesundheit

Vitamin D3-Präparate - Warum die Selbstmedikation nicht sinnvoll ist

Wichtige Nährstoffkombinationen

Leverkusen, 14.07.2019, 13:27 Uhr

GDN - Mit Vitamin D3-Präparaten wird in der heutigen Zeit ein großer Hype betrieben. Was viele Menschen nicht wissen: Vitamin D3 ist ein Hormon und wirkt nur im Verbund mit anderen Nährstoffen. Dazu gehören unter anderem Kalzium und Vitamin K. Warum die Selbstmedikation von Vitamin D3 nicht sinnvoll ist.

Nach neueren wissenschaftlichen Erkenntnissen zählt Vitamin D zu den sogenannten Steroidhormonen wie beispielsweise Testosteron oder Cortison. Allerdings ist Vitamin D wie die Vitamine E, K und A fettlöslich. Nur ein kleiner Teil des Hormons wird über das Sonnenlicht und die Nahrung gedeckt. Ein Synonym für Vitamin D ist Calciferol, das den menschlichen Kalziumhaushalt reguliert. Kalzium findet sich überwiegend in den Knochen wider. Es festigt sie und hat auch gleichzeitig eine Reservoirfunktion. Eine tägliche Versorgung mit Vitamin D ist sinnvoll, weil es nur 24 Stunden im Körper zirkuliert. Es ist also wichtig, eine kontinuierliche Versorgung zu gewährleisten. Ein Mangel wird über eine Blutanalyse festgestellt.

Die Vitamin D-Synthese

Der Körper kann Vitamin D selbst herstellen. Das können andere Vitamine nicht. Ist die UV-B-Strahlung ausreichend, wird Vitamin D aus der Vorstufe des Cholesterins produziert. In den Wintermonaten reicht in der Regel die Versorgung über die Sonneneinstrahlung nicht aus und kann über die Nahrung aufgenommen werden. Je älter der Mensch wird, desto mehr nimmt die Fähigkeit der Eigensynthese ab. Deshalb kann Vitamin D auch über die Nahrung aufgenommen werden. Es wird aus der Vorstufe des Cholesterins (7-Dehydrocholesterol) im Organismus gebildet. Dies ist ein Zwischenprodukt, das bereits hormonell aktiv ist.

Nun wird es in die Leber transportiert, wo das Hormon 25-Hydroxycholecalciferol (Calcidol) entsteht. Das Calcidol wird weiter zur Niere transportiert, wo es zu Calciferol umgewandelt wird. Dies ist die aktivste Form des Vitamin D. Die Tagesdosis beträgt bei einem erwachsenen Menschen zwischen 2 und 10 µg (Mikrogramm). Dies entsprechen etwa 400 bis 800 IE (Internationale Einheiten) pro Tag. Wobei die Tagesdosis bei Säuglingen, Schwangeren, Stillenden und älteren Menschen variiert. Dies sollte von einem Hausarzt oder Endokrinologen überprüft werden.

Was zusätzliche Nahrungsergänzungsmittel anrichten können

Nimmt ein Mensch täglich zu viel Vitamin D3 zu sich, ohne zu überprüfen, ob diese auch benötigt werden, kann ein Überschuss entstehen. Das Hormon wird im Fett- und Muskelgewebe für einige Monate gespeichert. Dies ist erst einmal gut, weil in den Wintermonaten darauf zurückgegriffen werden kann. Erhält der Körper über einen längeren Zeitraum zu viel (etwa über 800 IE) pro Tag können Vergiftungserscheinungen auftreten: Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen bis hin zu Organschäden.

Wenn Vitamin D3-Präparate manchmal im Organismus nicht ankommen

Der Hausarzt verschreibt ein Vitamin D3-Präparat aufgrund eines Mangels. Nach einer weiteren Kontrolle stellt sich heraus, dass sich am Calciferolspiegel nichts verändert hat. Wie kann das passieren? Medikamente können beispielsweise Wechselwirkungen hervorrufen, die die Stoffwechselvorgänge im Körper stören. Es können aber auch Nährstoffe im Organismus fehlen, die eine Vitamin D-Aktivierung nicht ermöglichen. Dazu gehören unter anderem Kalzium, Phosphat und Vitamin K.

Vitamin D und Kalzium spielen für den Knochenaufbau eine zentrale Rolle. Damit Kalzium im Darm aufgenommen werden kann ist Calciferol notwendig. Wiederum ist Kalzium wichtig, um Vitamin D aktivieren zu können. Ist zu wenig Kalzium vorhanden, wird zur Aktivierung der Nährstoff aus den Knochen gezogen. Es ist trotzdem zu wenig, um Vitamin D zu bilden. In den Knochen befindet sich allerdings zu wenig Kalzium, was wiederum im späteren Verlauf zu einer Osteoporose führen kann. Deshalb ist es von großer Bedeutung, dass überprüft wird, warum der Calciferolspiegel trotz Vitamin D-Zufuhr nicht ansteigt.

Fazit

Für eine ausreichende Vitamin D3-Bildung ist nicht nur Sonnenlicht von Nöten, sondern auch eine gesunde Ernährung aber auch ein einigermaßen stressfreies Leben mit Bewegung. Körperliche Bewegung stärkt die Muskulatur und fördert starke Knochen. Der Organismus benötigt keine zusätzlichen Nähr- und Mineralstoffe, weil der menschliche Körper auch mit relativ einfachen Mitteln gesund bleiben kann. Zusätzliche Nahrungsergänzungsmittel können durchaus negativ auf den Organismus wirken. Beispielsweise sollten chronisch Erkrankte, Schwangere, Stillende oder ältere Menschen vorab eine Blutanalyse durchführen lassen. Wenn Bedarf besteht, wird der Hausarzt die entsprechenden Einheiten festlegen.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-122828/vitamin-d3-praeparate-warum-die-selbstmedikation-nicht-sinnvoll-ist.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Iris Gödecker

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Iris Gödecker

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619