

Gibt uns die Sonne ausreichend Vitamin D im Winter?

Nur 15 Minuten Sonnenstrahlen am Tag wirken sich positiv auf unsere Gesundheit aus. Gilt das auch für die Wintermonate? Ist das natürliche Sonnenlicht ausreichend oder benötigen wir andere Vitamin-D-Quellen? Ganz pauschal lässt sich das nicht beantworten – ein individueller Bluttest ist ein wichtiger Ausgangspunkt.

Je weiter wir vom Äquator entfernt leben, desto geringer ist der Vitamin-D-Gehalt durch natürliche Sonnenstrahlen – insbesondere im Winter. Dies liegt am niedrigen Winkel, in dem die Sonnenstrahlen auf die Erde treffen: Es gelangen weniger UVB-Strahlen auf die Haut. UVB-Strahlen sind jedoch notwendig, um - über die Haut aufgenommen - zu Vitamin D im Körper synthetisiert werden zu können.

Folgende Symptome können u.a. auf einen Vitamin-D-Mangel schließen:

- Stimmungsschwankungen bis hin zur Depressivität
- Schlafmangel
- Knochenschmerzen
- Atemwegsinfekte

Vermutlich leidet mindestens jeder Dritte in Deutschland in den Monaten Oktober bis April an zu wenig Vitamin D.¹

Ein nur geringer Teil von 10 bis 20 Prozent des Vitamin-D-Bedarfs kann über die Nahrung gedeckt werden. Lebensmittel wie Eier, fetter Fisch, Milchprodukte oder Avocado enthalten viel Vitamin D. Den Löwenanteil von mehr als 80 Prozent muss der Körper über Sonnenlicht selbst produzieren.¹

Da Vitamin D nicht im Sommer für den Winter „gespeichert“ werden kann muss in der dunkleren Jahreszeit auf eine ausreichende Vitamin-D-Zufuhr besonders geachtet werden. Die im Sommer empfohlenen 15 Minuten Sonnenstrahlung sollten daher im Winter entsprechend verlängert werden. Ein Bluttest gibt Aufschluss über den individuellen Vitamin-D-Status. Auf dieser Basis sollte dann die Vitamin-D-Zufuhr beispielsweise über künstliche Sonne angepasst werden.



Update zu COVID-19

Wie in den vergangenen Ausgaben der SonnenNews berichtet, bestätigen zahlreiche wissenschaftliche Studien eine schützende Wirkung von Vitamin D in der Entstehung von COVID-19.

Eine weitere aktuelle Studie untersuchte den Zusammenhang zwischen Vitamin-D-Spiegel und der Schwere des COVID-19-Verlaufs. Von 186 Patienten, die zwischen dem 1. März und 7. April 2020 COVID-19 bedingt in einem belgischen Krankenhaus aufgenommen wurden, wiesen 59 % ein Vitamin-D-Defizit auf. Unabhängig von Alter, Ethnie, Diabetes, Lungen- oder Herzerkrankung ging ein Vitamin-D-Mangel mit einer erhöhten Sterblichkeit einher (Odds Ratio 3,87; 95 % Konfidenzintervall 1,30-11,55).²

¹ Schulz-Ruhtenberg N, Oheim R (2020). Vitamin-D-Mangel erkennen und beheben. NDR: VISITE. Stand 21.02.2020. <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Vitamin-D-Mangel-richtig-erkennen-und-beheben,vitamindmangel101.html>

² De Smet D et al. (2020) Serum 25(OH)D Level on Hospital Admission Associated With COVID-19 Stage and Mortality. AJCP aqaa252. 25 November 2020.