

Körpergewicht und Vitamin D

Von den zahlreichen Vorteilen von Vitamin D profitieren vor allem Menschen mit einem Body-Mass-Index im Normalbereich. Übergewicht kann die positiven Effekte des Sonnenvitamins eindämmen, was eine neue Studie zeigt.¹

In einer aktuellen Studie fanden Forscher heraus, dass Menschen mit einem niedrigeren Body-Mass-Index (BMI) zu einer 30- bis 40-prozentigen Verringerung von Krebs, Todesfällen in Verbindung mit Krebs und Autoimmunerkrankungen führte. Der Nutzen für Menschen mit höherem BMI war hingegen geringer.

Was ist der BMI?

Der BMI dient zur Einschätzung des Körpergewichts. Die Berechnung setzt das Körpergewicht ins Verhältnis zur Körpergröße nachfolgender Formel:

$$\frac{\text{Körpergewicht (in kg)}}{\text{Körpergröße (in m)}^2}$$

Ein Beispiel: Ein 1,85 Meter großer Mann mit einem Körpergewicht von 80 kg hat einen BMI von 23,37 und ist normalgewichtig, was die Richtwerte in folgender Tabelle zeigen²:

BMI < 18,5	Untergewicht
BMI 18,6 – 24,9	Normalgewicht
BMI 25 – 29,9	Übergewicht
BMI 30 – 35,9	Adipositas Grad I
BMI 35 – 39,9	Adipositas Grad II
BMI ≥ 40	Adipositas Grad III

Bei gleichem Vitamin-D-Status hatten Studienteilnehmer mit Fettleibigkeit eine geringere Reaktion auf die Effekte von Vitamin D. In der Studie lag der Grenzwert, bis zu dem die positiven Effekte des Sonnenvitamins nachweisbar waren, bei einem BMI von 25.

Bislang ist nicht erforscht, weshalb und in welcher Art und Weise sich Übergewicht auf die Wirkweisen von Vitamin D auswirken. Die Studie kann daher nicht beantworten, ob die geringere Reaktion des Körpers auf Vitamin D am Übergewicht selbst liegt oder an einem anderen Faktor, der mit dem Körpergewicht in Zusammenhang steht.

Auch in dieser Studie bestätigten die Forscher die positiven Auswirkungen von Vitamin D, das nachweislich das Risiko von Osteoporose und anderen chronischen Krankheiten verringert.



Ganz egal, welchen BMI Sie haben – in Ihrem Sonnenstudio dürfen Sie sich in Ihrer Haut wohlfühlen und Ihren Vitamin-D-Speicher auffüllen. Genießen Sie Ihre wohlverdiente Auszeit!

¹ Deirdre KW et al. (2022) Association of Body Weight With Response to Vitamin D Supplementation and Metabolism. In: Nutrition, Obesity, and Exercise. doi:10.1001/jamanetworkopen.2022.50681

² Deutsche Adipositas-Gesellschaft e.V. (2023) BMI-Rechner. <https://adipositas-gesellschaft.de/bmi/> (27.02.2023)