

Neues aus den Leitlinien zu Vitamin D

Die positiven und schützenden Eigenschaften von Vitamin D werden in den neuen, australischen Leitlinien ausgewogen dargestellt. In diesen SonnenNews fassen wir die aktuellen Erkenntnisse kurz und knackig für Sie zusammen, die sich auf die Sonnenexposition und das mögliche Hautkrebsrisiko beziehen.¹

Ganz grundsätzlich werden folgende Charakteristika von Menschen in den Leitlinien hervorgehoben, bei denen häufig ein Vitamin-D-Mangel festgestellt wird:

- Menschen mit stark pigmentierter, also dunkler Haut
- Chronisch kranke Menschen
- Menschen mit reduzierter Sonnenexposition

Vitamin D und Sonnenschutz

Neue Empfehlungen zum Sonnenschutz wiegen die positiven Auswirkungen der ultravioletten B-Strahlung im Hinblick auf die Vitamin-D-Synthese gegen die Risiken von Hautkrebs ab. Endlich unterscheiden die Empfehlungen auch auf der Grundlage der Hautpigmentierung zu einem möglichen Hautkrebsrisiko.

Eine regelmäßige Verwendung von Sonnenschutzmitteln wird empfohlen. Wenn Sonnenschutzmittel in der Standardkonzentration von 2 mg/cm² (etwa ein Teelöffel je Arm) auf den ganzen Körper aufgetragen wird, blockiert es jedoch die Vitamin-D-Synthese. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass die Verwendung von Sonnenschutzmitteln nur einen geringen Einfluss auf den Vitamin-D-Status des Einzelnen hat. Menschen, die häufig Sonnenschutzmittel verwenden, scheinen eher dazu zu neigen, sich häufiger der Sonne auszusetzen als Menschen, die keine Sonnenschutzmittel verwenden.

Vitamin D und Hautkrebs

Sowohl UVB- als auch UVA-Strahlung verursachen Sonnenschäden, wobei letztere eine geringere Energie haben, aber 95 % der UV-Energie im Sonnenlicht ausmacht. Zu Sonnenschäden gehören direkte und indirekte DNA-Schäden, Immunsuppression (Unterdrückung des Immunsystems) und Lichtalterung. Wenn DNA-Schäden nicht angemessen repariert werden, kann es zu Mutationen kommen, die zusammen mit der Immunsuppression der Schlüssel zur Entstehung von Hautkrebs sind.

Selbst geringe Mengen an Sonneneinstrahlung können kleine Mengen an DNA-Schäden verursachen. Diese Schäden können jedoch bei den meisten Menschen innerhalb von etwa einem Tag vollständig repariert werden. Glücklicherweise sind geringe Mengen an UVB-Strahlung zugleich auch effizienter bei der Bildung von Vitamin D.



Sie sehen, dass die australischen Leitlinien sehr ausgewogen die Wirkung von Vitamin D darstellen. Wir wünschen Ihnen eine erholsame Zeit bei uns!

¹ Mason RS, Girgis C (2023) Vitamin D: navigating what's new. In: Medicine Today; 24(9): 14-21. <https://medicinetoday.com.au/mt/2023/september/feature-article/vitamin-d-navigating-whats-new> (30.09.2023)