

Die Hälfte der Schweizer Bevölkerung ist mit Vitamin D unterversorgt. Weil dieses Vitamin für die Knochengesundheit sehr wichtig ist, empfiehlt das Bundesamt für Gesundheit (BAG), sich täglich mehr davon zuzuführen – auch über Vitamin-D-Supplemente.

Vitamin D

Auf die Sonne ist kein Verlass



Volle zwei Jahre hatte die Arbeitsgruppe, die vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) ins Leben gerufen worden war, an den neuen Richtlinien für Vitamin D gearbeitet. Unterstützt wurde die Arbeitsgruppe von der Vitamin-D-Expertin Frau Prof. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari. Die BAG-Richtlinien wurden im Juni ins Netz gestellt (www.bag.ch > Ernährung und Bewegung > Ernährung und Bewegung von A bis Z > Vitamin D). Doch warum drängten sich neue Richtlinien auf?

Höhere Tageszufuhr für alle ab zwei Jahren

«Zum einen zeigten Daten, dass rund 50 Prozent der Bevölkerung einen Vita-

min-D-Mangel haben», erklärt Frau Prof. Bischoff-Ferrari. «Das heisst: Die Konzentration von der Speicherform von Vitamin D, von 25-Hydroxy-Vitamin D im Blut ist kleiner als 50 nmol/l (< 20 ng/ml). Zum andern ist Vitamin D für die Knochengesundheit sehr wichtig – und zwar in allen Altersgruppen, ganz besonders aber bei den älteren Erwachsenen.»

Als wichtigste Neuerung der neuen Richtlinien nennt Prof. Bischoff-Ferrari eine erhöhte empfohlene Tageszufuhr an Vitamin D, die für alle Altersklassen nach dem ersten Lebensjahr gelte: «Wie bisher empfehlen wir im 1. Lebensjahr 400 internationale Einheiten (IE) Vitamin D pro Tag, vom 2. Lebensjahr an bis zum Alter von 59 neu 600 IE/Tag

und ab 60 Jahren generell 800 IE/Tag als eine empfohlene Tagesdosis bei wenig Sonnenexposition. Ziel der neuen Empfehlungen ist es, den Vitamin-D-Mangel in der Bevölkerung zu beheben; damit wäre ein wichtiges volksgesundheitliches Ziel erreicht.»

Vitamin D hilft Hüftbrüche vermeiden

Der Zielwert von 50 nmol/l (= 20 ng/l) Vitamin D im Blut wurde im Hinblick auf die Knochengesundheit festgelegt. Prof. Bischoff-Ferrari: «Wenn es über die Knochengesundheit hinaus und um die Frage der Prävention von Knochenbrüchen bei älteren Erwachsenen geht, sollte ein höherer 25-Hydroxy-Vitamin-D-Zielwert von 75 nmol/l angestrebt werden.» Der Grund dafür seien die Ergebnisse neuer Studien.¹ Die Resultate zeigen, dass sich mit einer täglichen Aufnahme von 800 IE Vitamin D 30 Prozent aller Hüftbrüche vermeiden lassen. Da im Alter von 75 Jahren und darüber Hüftbrüche nicht nur die häufigsten, sondern auch die schwerwiegendsten und kostenintensivsten Knochenbrüche seien, wird sich die erhöhte Zufuhr an Vitamin D auch positiv auf die Gesundheitskosten auswirken, denn die Kosten für einen Hüftbruch (ohne Folgekosten) belaufen sich auf ca. 20 000 Franken pro Patient, und oft führt eine Hüftfraktur zur Einschränkung der Mobilität und zum Verlust der Unabhängigkeit.

