

01. Juli 2015

Sonnencreme bremst Vitamin-D-Produktion: Frauenärzte der GenoGyn raten auch im Sommer zu ergänzenden Präparaten

Die Sonne wird gesucht, weil sie der Seele guttut. Der positive Nebeneffekt, dass die menschliche Haut unter dem Einfluss von Sonnenlicht das besonders wichtige Vitamin D selbst erzeugt, wird gern mitgenommen. Aber was geschieht, wenn Sonnenschutzmittel benutzt werden? Wird trotzdem Vitamin D produziert? "Solche Fragen gehören in diesen Wochen zu den häufigsten in unseren Praxen, denn viele Patientinnen wissen um die große Bedeutung von Vitamin D für die Gesundheit, etwa für den Knochenstoffwechsel", sagt Dr. Jürgen Klinghammer, Vorsitzender der frauenärztlichen Genossenschaft GenoGyn. Seine Antwort auf die Frage nach ausreichender körpereigener Vitamin-D-Produktion beim parallelen Einsatz wirksamer Sonnenschutzmittel ist ein eindeutiges Nein.

Dr. Klinghammer weiter: "Aus berechtigter Sorge vor Hautalterung und Hautkrebs sind Sonnenschutzmittel bei übermäßiger Sonnenexposition dringend angeraten. Doch Lichtschutzfaktoren verhindern, dass die für die Bildung von Vitamin D erforderliche UVB-Strahlung auf die Haut trifft. Schon ab Lichtschutzfaktor 10 kann keine Vitamin-D-Synthese mehr erfolgen." Über die Ernährung mit Lebensmitteln wie etwa fettem Fisch, Eigelb und manchen Pilzen können nur rund 10% des Vitamin-D-Bedarfs gedeckt werden. Weil ein Mangel an Vitamin D vielfältige negative Auswirkungen auf die Gesundheit hat, rät der Kölner Frauenarzt, bei regelmäßiger Nutzung von Sonnenschutzmitteln, auch im Sommer zu ergänzenden Vitamin-D-Präparaten. Dies gelte besonders für die Hauptrisikogruppe der Älteren. Jenseits der 65 verringert sich die Fähigkeit der Haut zur Vitamin-D-Produktion drastisch. Aber auch Menschen, die sich selten, oder nur vollständig bekleidet im Freien aufhalten, sowie Menschen dunkleren Hauttyps gelten als gefährdet.

Ein Zusammenhang zwischen Vitamin-D-Mangel und nachlassender Funktionsfähigkeit des Bewegungsapparates in Bezug auf Kraft, Mobilität und Gleichgewicht gilt besonders bei älteren Menschen als belegt. Im Gefolge werden erhöhte Risiken für Stürze und auch Frakturen durch Osteoporose ebenso darauf zurückgeführt. Daneben wird Vitamin D in einigen Studien die Stärkung der Immunität und eine reduzierte Gefahr der Metastasierung von Tumoren, besonders Darm- und Brustkrebs, zugeschrieben. Nach bisherigem Wissensstand soll Vitamin-D-Mangel zudem ein Risikofaktor für Herzinfarkt, Schlaganfall und hohen Blutdruck sowie für Allergien und Asthma oder Erkrankungen wie Diabetes mellitus, chronische Darmerkrankungen, aber auch für schwere Erkrankungen des Nervensystems wie Multiple Sklerose bis hin zu Demenz zu sein. Eine mangelhafte Vitamin-D-Versorgung steht außerdem im Verdacht, Komplikationen in der Schwangerschaft zu begünstigen.

Für die Stabilisierung der Knochendichte genügt nach Einschätzung des GenoGyn-Experten die tägliche Aufnahme von 1000 Internationalen Einheiten (IE) an Vitamin D durch ein entsprechendes Präparat. "Wer jedoch das ganze Spektrum des präventiven Potenzials von Vitamin D nutzen will, sollte abhängig von Alter, Hauttyp, Ernährung und Sonnenexposition, nach einer Bestimmung des Vitamin-D-Spiegels im Blut und ärztlicher Beratung individuell dosieren", so Dr. Klinghammer.

Quelle: GenoGyn