

Praxis & Medizin

Vitamin D: Sind Sie ausreichend mit dem Sonnenvitamin versorgt? | Medizin| von Dr. med. Thomas Jakob

Vitamin D-Mangel ist ein weit verbreitetes Problem in Europa und vor allem in Deutschland.

Wie Daten des Robert-Koch-Instituts zeigen, weisen hierzulande 30,2 % der Bevölkerung einen Vitamin D-Mangel auf (2015).

Vitamin D hat eine große Bedeutung für die **Herz- und Gefäßgesundheit**. Studien zeigen, dass höhere Vitamin D-Spiegel mit einer geringeren Expression von proinflammatorischen Zytokinen einhergehen sowie einer erhöhten Expression von antiinflammatorischen Zytokinen. Menschen mit einem niedrigen Vitamin D-Wert haben im Vergleich zu solchen mit hohen Werten eine höhere Pulswellengeschwindigkeit und somit eine höhere Gefäßsteifigkeit.

Eine aktuelle Metanalyse zeigt, dass Menschen mit einem hohen Vitamin D-Spiegel ein 27 % geringeres Risiko für die Entwicklung einer **Hypertonie (Bluthochdruck)** aufweisen als solche mit niedrigen Spiegeln.

Sie wissen nicht, ob Sie an einem Vitamin D-Mangel leiden?

Mögliche Symptome eines Vitamin-D-Mangels sind:

- Osteoporose
- Rachitis
- Parodontitis, Karies, Zahnausfall
- Infektanfälligkeit
- Müdigkeit
- Abgeschlagenheit
- Konzentrationsstörungen
- Muskelschwäche, -krämpfe, -lähmungen, -schmerzen
- Knochenschmerzen
- Bluthochdruck
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- depressive Verstimmungen
- Schlafstörungen
- Menstruationsbeschwerden
- Übergewicht
- Diabetes mellitus
- Verstopfung, Übelkeit
- Krebserkrankungen der/des Darms, Brust, Prostata, Eierstöcke, Haut

Mittels eines Bluttests lässt sich ein Vitamin D-Mangel feststellen und therapieren.

Fragen Sie uns!

Ihre Praxis Dr. med. Thomas Jakob