

Ausgabe Januar 2018

Warum Babys gerade jetzt Vitamin D brauchen

Stiftung Kindergesundheit informiert über den Vitaminmangel in den dunklen Monaten und über die Vorbeugung dagegen

Vitamin D hat eine Sonderstellung unter den Vitaminen: Es wird in unserem Körper selbst hergestellt, genauer gesagt in der menschlichen Haut. Dort entsteht es allerdings nicht von allein: Man braucht dazu das Licht der Sonne. Nur die ultravioletten Strahlen der Sonne sind in der Lage, die in der Haut lagernden Vorstufen von Vitamin D zu aktivieren und in Vitamin D umzusetzen. Dieses Vitamin ist für das Gedeihen und für ein gesundes Wachstum von Kindern von entscheidender Wichtigkeit, unterstreicht die Stiftung Kindergesundheit in einer aktuellen Stellungnahme: Ihr Körper braucht es zum Aufbau der Knochen und auch zur Versorgung des Herzmuskels und des Nervensystems mit Kalzium.

„Vitamin D ist eigentlich gar kein Vitamin: Es nimmt im Organismus die Funktionen eines Hormons wahr“, erläutert Professor Dr. Berthold Koletzko, Stoffwechselexperte der Universitätskinderklinik München und Vorsitzender der Stiftung Kindergesundheit. „Die Wirkung des Vitamin-D-Hormons erfolgt über sogenannte Vitamin-D-Rezeptoren. Solche Empfangsstellen für das Vitamin finden sich in circa 40 unterschiedlichen Geweben des menschlichen Körpers. Auf diesem Wege beeinflusst das Vitamin die Entstehung vieler Proteine, Enzyme und Botenstoffe, die ihrerseits wieder zahlreiche körperliche Prozesse steuern und beeinflussen“.

Vitamin D besitzt eine zentrale Bedeutung für den Knochenstoffwechsel. Nur bei einer ausreichenden Versorgung mit Vitamin D (400 bis 800 Internationale Einheiten pro Tag) wird der Baustein Calcium über den Darm optimal aufgenommen und anschließend in den Knochen eingebaut. Vitamin D hat außerdem Einfluss auf die Muskelkraft, reguliert den Calcium- und Phosphatstoffwechsel und ist auch an weiteren Stoffwechselfvorgängen im Körper beteiligt.

Eine für die Entstehung von Vitamin D in der Haut ausreichende UVB-Strahlung gibt es in Deutschland indes ausschließlich in den Monaten von April bis September zwischen 10.00 und 15.00 Uhr, berichtet die Stiftung Kindergesundheit. In dieser Zeit bilden sich schon in zehn bis 15 Minuten Aufenthalt in der Sonne ausreichende Mengen des wichtigen Vitamins.

Wintersonne ist schön, aber rar und zu schwach

In den dunklen Monaten von Januar bis April liegt die Sache anders, weil die Sonne in dieser Zeit zu tief steht. Selbst wenn sie mal scheint, fallen ihre Strahlen in einem zu flachen Winkel ein, um die Synthese von Vitamin D in der Haut anzukurbeln.



Die Versorgung mit Vitamin D über die Ernährung mit den üblichen Lebensmitteln jedoch reicht nicht aus, um den Organismus von Kindern und Jugendlichen bei fehlendem Sonnenlicht mit ausreichenden Mengen von Vitamin D zu versorgen. Zum Glück kann Vitamin D im Körper gespeichert werden, betont die Stiftung Kindergesundheit. Der so in den Muskeln, im Fettgewebe und zum Teil in der Leber angelegte Vorrat trägt zur Vitamin D-Versorgung im Winter bei.

Von einem riskanten Vitamin-D-Mangel können besonders Säuglinge und Kleinkinder betroffen sein, da der Gehalt der Muttermilch an Vitamin D relativ gering ist und die zarte Haut der Kinder in diesem Alter wegen des noch fehlenden Schutzmechanismus nicht der Sonne ausgesetzt werden soll.

Die Empfehlung der Stiftung Kindergesundheit lautet deshalb in Übereinstimmung mit den wissenschaftlichen Organisationen von Kinder- und Jugendärzten: Alle Babys in Deutschland sollten ab der ersten Lebenswoche bis zum zweiten erlebten Frühsommer, also je nach Zeitpunkt der Geburt für die Dauer von einem bis eineinhalb Jahren, zusätzlich zur Muttermilch oder Babynahrung Tabletten oder Tropfen mit täglich 400 bis 500 Einheiten Vitamin D 3 ärztlich verordnet bekommen. Die Vitamin D-Gabe sollte am Besten kombiniert mit der Fluorid-Prophylaxe gegen Karies erfolgen. Frühgeborene mit einem Geburtsgewicht unter 1.500 Gramm sollten in den ersten Lebensmonaten täglich eine höhere Dosis von 800 bis 1.000 Einheiten Vitamin D erhalten.

Die bisher größte Kinder- und Jugend-Gesundheitsuntersuchung in Deutschland KiGGS ging den Fragen nach, bei welchen Kindern und Jugendlichen in Deutschland sonst häufig Vitamin D-Mangel vorkommt, wie ausgeprägt er ist, welche Bedingungen seine Entstehung begünstigen und in welchen Monaten das Risiko eines Mangels besteht.

Dazu wurden bei 15.171 teilnehmenden Kindern und Jugendlichen Blutproben abgenommen und analysiert. Die Untersuchungen ergaben bei insgesamt 63 Prozent der Kinder und Jugendlichen mehr oder weniger erniedrigte Werte an Vitamin D.

Gefahr für Stubenhocker und Handysüchtige

Besonders häufig fanden sich niedrige Vitamin-D-Werte bei Kindern aus Familien mit Migrationshintergrund, bei Teilnehmern mit niedrigem Sozialstatus, bei Kindern in inkompletten Familien und Pflegeheimen, bei Kindern und Jugendlichen, die nur selten am Sport teilnahmen oder nur wenig im Freien spielten und bei Kindern und Jugendlichen mit einem ausgeprägten Fernseh- und Medienkonsum.

Von einem Mangel bedroht sind auch Kinder und Jugendliche aus Einwandererfamilien mit dunklerer Hautfarbe, wie sie regelmäßig bei türkischer, arabischer, asiatischer oder afrikanischer Herkunft vorliegt. Der Grund: Die UVB-Strahlen der Sonne werden durch das



dunkle Pigment in der Haut stärker abgehalten. Dadurch wird in der Haut nicht genügend Vitamin D gebildet.

Bemerkenswerte Zusammenhänge ermittelte die KiGGS-Studie zwischen dem Vitamin D-Spiegel und der Entwicklung, dem Verhalten und der Lebensqualität der Kinder. Nach Auskunft der Eltern ist bei den 14- bis 18-Jährigen das Risiko, wegen emotionaler Entwicklungs- oder Verhaltensprobleme behandelt zu werden, fast auf das Fünffache erhöht, wenn die Vitamin D-Werte sehr niedrig sind. Jugendliche mit sehr niedrigen Vitamin D-Werten beurteilen ihre eigene Lebensqualität insgesamt schlechter als Altersgenossen mit normalen Werten.

Vitamin D ist jedoch kein Allheilmittel, wie es von der Werbung manchmal suggeriert wird, unterstreicht die Stiftung Kindergesundheit in ihrer Stellungnahme. Sein Nutzen für Knochen und Zähne steht außer Zweifel, die zusätzliche Einnahme von Vitamin-D-Produkten hat jedoch keinen wissenschaftlich zweifelsfrei erwiesenen Einfluss auf das Auftreten von Volkskrankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Diabetes.

Gesicht in die Sonne und Fisch auf den Tisch

Die wichtigsten Empfehlungen der Stiftung Kindergesundheit lauten deshalb:

O Unter Berücksichtigung des notwendigen Schutzes vor Sonnenbrand sollten sich alle Kinder regelmäßig im Freien aufhalten. Die beste Tageszeit zur Vitamin D-Produktion in der Haut liegt in Deutschland zwischen 10.00 und 15.00 Uhr. Schon ein zweimaliges Sonnenbad in der Woche von fünf bis 30 Minuten Länge in dieser Zeit mit unbedecktem Kopf, freien Armen und Beinen ist ausreichend, um ausreichende Mengen von Vitamin D zu bilden. Das ist die effektivste Methode zur Verbesserung der Versorgung mit Vitamin D.

O Eltern sollten außerdem versuchen, ihren Kindern von früh auf den Genuss von Fisch schmackhaft zu machen. Regelmäßige Fischmahlzeiten, ein- bis zweimal pro Woche, mit fettreichen Fischarten wie Hering, Makrele oder Lachs tragen zur Vitamin D-Versorgung bei und sind auch aus anderen Gründen für die Gesundheit von großem Vorteil.



Newsletter

Die monatliche Information der
Stiftung Kindergesundheit für
Journalistinnen & Journalisten



Nachdruck kostenlos. Wir freuen uns über einen Beleg.

Unabhängige und wissenschaftlich basierte Berichterstattung braucht Förderer:

Fördern auch Sie die Gesundheit unserer Kinder durch Ihre Spende, die in voller Höhe den Projekten der Stiftung Kindergesundheit zugute kommt.

Mit einem Beitritt zum **Freundeskreis der Stiftung Kindergesundheit** können Sie die Arbeit der Stiftung regelmäßig fördern.

Mehr Informationen hierzu finden Sie unter: www.kindergesundheit.de

Spendenkonto: HypoVereinsbank München
IBAN: DE41 7002 0270 0052 0555 20
SWIFT (BIC): HYVEDEMMXXX

Vielen Dank!



**Stiftung
Kindergesundheit**

