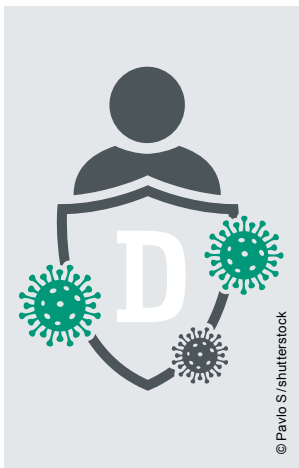


# Multitalent mit Mythos

**Vitamin D brauchen wir vor allem für starke Knochen.  
Angeblich schützt es aber auch vor zahlreichen Krankheiten.  
Was sagt die Wissenschaft? Und worauf ist zu achten?**



© Pavlo S / shutterstock

## Schützt Vitamin D vor Corona?

Es gibt Hinweise darauf, dass ein unzureichender Vitamin-D-Serumspiegel mit einem erhöhten Risiko für akute Atemwegsinfekte einhergeht. Für die COVID-19-Erkrankung, auch ein Infekt der Atemwege, ist die Datenlage derzeit aber noch unklar. Bislang konnte nicht gezeigt werden, dass gut mit Vitamin D versorgte Personen durch eine zusätzliche Gabe besser vor einer Infektion mit dem Corona-Virus geschützt sind. Eine generelle Empfehlung zur Einnahme von Vitamin-D-Präparaten mit dem Ziel der Vorbeugung einer SARS-CoV-2-Infektion oder eines schweren Verlaufs einer COVID-19-Erkrankung ist daher aus Sicht des BfR derzeit nicht begründbar. Wer trotzdem vorsorglich Vitamin D ergänzen möchte, kann pro Tag 20 Mikrogramm einnehmen.

Mehr erfahren:  
Mitteilung Nr. 015/2021 des BfR vom 14. Mai 2021

Wenn die Tage kürzer werden und der Winter naht, rückt ein ganz bestimmter Mikronährstoff in den Fokus: Vitamin D. Das sogenannte „Sonnenvitamin“ nimmt eine Sonderstellung unter den Vitaminen ein, da es unter dem Einfluss von Sonnenlicht in der Haut vom Körper selbst gebildet werden kann. Über die Nahrung ist die Aufnahme in der Regel gering, da Vitamin D nur in wenigen Lebensmitteln enthalten ist. In nennenswerten Mengen kommt es zum Beispiel in fettem Seefisch, Eiern oder Pilzen vor. Wie alle Vitamine ist Vitamin D an vielen zentralen Prozessen des Stoffwechsels beteiligt und somit ein für den Menschen lebenswichtiges Multitalent. Es regelt unter anderem den Calcium- und Phosphatstoffwechsel und macht Zähne und Knochen härter. Außerdem stärkt es die Muskelkraft und trägt zu einem gut funktionierenden Immunsystem bei.

### In aller Munde

Vitaminhaltige Nahrungsergänzungsmittel gehören zu den am häufigsten verwendeten Nahrungsergänzungsmitteln in Deutschland. Während der COVID-19-Pandemie ist der Hype um Nahrungsergänzungsmittel, darunter auch Vitamin-D-Präparate, mit der Angst vor Ansteckungen weiter gestiegen. Im Internet gibt es Meldungen, dass Vitamin D vor einer Infektion mit dem Corona-Virus schützt oder den Verlauf einer COVID-19-Erkrankung abschwächt (siehe Kasten). Zudem wird auch ein Zusammenhang zwischen einer unzureichenden Vitamin-D-Versorgung und chronischen Krankheiten wie Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes diskutiert. Wissenschaftlich belegt ist das bislang aber nicht.

### Körpereigene Produktion ankurbeln

Wie viel Vitamin D der Körper bildet, ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich und hängt von zahlreichen Faktoren wie Hauttyp, Alter und Jahreszeit ab. Bei genügend Sonnenlicht trägt die körpereigene Bildung mit 80 bis 90 Prozent zur Versorgung bei. Das Bundesamt für Strahlenschutz empfiehlt deshalb, Gesicht, Hände und Arme zwei- bis dreimal pro Woche unbedeckt und ohne Sonnenschutz der Sonne auszusetzen. Ein Sonnenbrand sollte aber grundsätzlich vermieden werden. Am besten versorgt ist, wer sich regelmäßig an der frischen Luft bewegt. Während der helleren Monate kann der Körper im Fett- und Muskelgewebe Reserven für den Winter anlegen.

### Für wen sind Vitamin-D-Präparate sinnvoll?

Vitamin-D-Präparate können für Menschen sinnvoll sein, die sich selten im Freien aufhalten oder die aus kulturellen Gründen nur mit komplett bedecktem Körper nach draußen gehen. Auch dunkelhäutige Menschen gehören dazu, da der hohe Gehalt des Hautpigments Melanin nur wenig UVB-Strahlung durchlässt. Eine weitere Risikogruppe sind Seniorinnen und Senioren, weil die Vitamin-D-Bildung im Alter deutlich abnimmt. Zudem haben Ältere oft chronische Erkrankungen und sind weniger beweglich, weshalb sie sich



### Wieso 20 Mikrogramm Vitamin D?

Gesetzlich verbindliche Höchstmengen für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) und angereicherten Lebensmitteln existieren derzeit weder auf nationaler noch auf europäischer Ebene. Das BfR befasst sich seit etwa zwei Jahrzehnten mit der Bewertung der gesundheitlichen Risiken von Vitaminen und Mineralstoffen und hat entsprechende Vorschläge für Höchstmengen erarbeitet. Diese sind so berechnet, dass bei der zusätzlich aufgenommenen Nährstoffmenge auch dann keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen zu erwarten sind, wenn neben NEM auch angereicherte Lebensmittel konsumiert werden. Die Höchstmengenvorschläge sollen dem Risikomanagement als Diskussionsgrundlage dienen und die Basis für gesetzliche Regelungen auf EU-Ebene schaffen. Für Vitamin D in NEM lautet die Empfehlung des BfR für Jugendliche und Erwachsene: maximal 20 Mikrogramm pro Tag.

Mehr erfahren:  
Stellungnahme Nr. 009/2021 des BfR vom  
15. März 2021

womöglich seltener oder gar nicht im Freien aufhalten. Insbesondere bei älteren Menschen, die in Pflegeheimen leben, kann daher ein Vitamin-D-Mangel auftreten. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) empfiehlt für diese Gruppe deshalb, eine generelle Gabe von bis zu 20 Mikrogramm Vitamin D (800 Internationale Einheiten) pro Tag zu erwägen.

### Was man bedenken sollte

Wer Vitamin D ergänzen möchte, kann auf Nahrungsergänzungsmittel mit bis zu 20 Mikrogramm Vitamin D pro Tag zurückgreifen. Dies gilt für Jugendliche und Erwachsene. Bei dieser Menge wird der Tagesbedarf gedeckt, während gesundheitliche Beeinträchtigungen nicht zu erwarten sind. Die Einnahme höherer Dosierungen, insbesondere sehr hoher Mengen, sollte nur unter ärztlicher Kontrolle und unter Berücksichtigung des individuellen Vitamin-D-Status erfolgen. Die unkontrollierte Einnahme von hochdosierten Vitamin-D-Präparaten in Eigenregie kann der Gesundheit schaden. ■

Mehr erfahren:  
[www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de) > A-Z Index: Vitamin D