Supplementation bei Kindern Vitamin-D-Pille wenn die Sonne nicht reicht

© Getty Images/Rayes/thinkstock.com

Zu wenig Zeit in der Sonne: Pädiater raten jetzt nicht nur Säuglingen, sondern allen Kindern und Jugendlichen zur Vitamin-D-Prophylaxe.

Die Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin hat ihre Empfehlungen zur Vitamin-D-Versorgung deutlich ausgeweitet: In Zukunft sollen nicht nur Säuglinge, sondern alle Kinder und Jugendlichen in Deutschland zusätzliches Vitamin D erhalten.

„In Deutschland liegt die tägliche Zufuhr an Vitamin D mit der Nahrung zum Teil erheblich unter den empfohlenen Werten“, sagt Prof. Berthold Koletzko, Vorsitzender der Stiftung Kindergesundheit. „Besonders niedrige Vitamin-D-Spiegel werden bei 11- bis 13-jährigen Mädchen und bei 14- bis 17-jährigen Jungen gemessen, also ausgerechnet in einer für Wachstum und

Aufbau der Knochen besonders wichtigen Entwicklungsphase“, berichtet der Pädiater in einer Mitteilung der Stiftung.

„Vitamin D besitzt eine wichtige Schlüsselfunktion für unsere Gesundheit“, betont Koletzko. Ein Mangel erhöht das Risiko für viele Erkrankungen wie Rachitis, Osteoporose, Diabetes und MS. Das Vitamin braucht der Körper zudem zur Versorgung der Herzmuskel und des Nervensystems mit Kalzium.

Nennenswerte Mengen des Vitamins finden sich nur in fettem Seefisch sowie in Eiern oder Milch. Um den empfohlenen Bedarf von täglich 400 bis 800 IE Vitamin D zu decken, müsste man mindestens 3-4 Fischmahlzeiten pro Woche zu sich nehmen oder aber täglich mindestens zehn Eier essen. Das beste Rezept gegen einen Mangel des Vitamins wäre ein tägliches Sonnenbad. Denn ultraviolette Sonnenstrahlen können die Vorstufe von Vitamin D in der Haut aktivieren und in Vitamin D umsetzen. In unseren

Breiten ist aber leider, von November bis Februar, die UV-B-Strahlung zu schwach, um eine ausreichende Produktion von Vitamin D im Körper anzustoßen.

Farbige Migranten besonders gefährdet

Besonders gefährdet für einen Vitamin-D-Mangel sind zudem Kinder mit Übergewicht sowie vegan oder makrobiotisch ernährte Kinder ohne ausreichende Kalzium-, Vitamin-D- und Fettzusätze. Auch Jugendlichen aus Migrantenfamilien mit dunkler Hautfarbe droht in unseren Breiten ein Vitamin-D-Mangel: Das dunkle Pigment vermindert die Vitamin-D-Produktion in der Haut. (eb)

Anzeige

Die Asthma-Offensive

Frakturrisiko um 60% erhöht Diabetes geht auch auf die Knochen

Diabetes ist ein Prädiktor des Risikos für künftige Frakturen. Auch nach Berücksichtigung wichtiger Einflussfaktoren wie Alter, Geschlecht, Osteoporose-Medikation und Knochendichte kamen kanadische Forscher jetzt zu dem Ergebnis, dass die Diabetes-Erkrankung signifikant mit einem erhöhten Risiko für osteoporosebedingte Frakturen assoziiert ist.

Die Gruppe um Dr. Lora Giangregorio aus Waterloo/Kanada hat die Resultate

ihrer Studie beim Kongress der US-Fachgesellschaft für Knochen- und Mineralforschung in San Diego vorgestellt.

Grundlage der Analyse waren die Daten von 3518 Personen mit Diabetes und 36.085 Personen ohne diese Erkrankung. Für alle ist ausgehend von einer Knochendichtemessung mithilfe des computerbasierten FRAX-Modells (WHO Fracture Risk Assessment Tool), welches die Gewichtung klinischer Risi-

kofaktoren für Frakturen einbezieht, die 10-Jahres-Wahrscheinlichkeit von osteoporotischen Knochenbrüchen errechnet worden.

Unabhängig von Alter, Geschlecht, Medikation, Knochendichte und FRAX-Risikofaktoren war Diabetes als signifikanter Prädiktor mit einem relativ um etwa 60% erhöhten Risiko für nachfolgende osteoporotische Frakturen assoziiert. (ob/ikr)