



19.10.2015 - 07:10 Uhr

Klimawandel: Experten warnen vor Vitamin-D-Mangel / Vor allem Kinder und ältere Bürger sind gefährdet

Berlin (ots) -

- Querverweis: Bildmaterial wird über obs versandt und ist
abrufbar unter <http://www.presseportal.de/pm/116967/3150523> -

Wenig Sonne im August, viele trübe Tage im September - jetzt warnen Experten vor den Folgen des Klimawandels für die Gesundheit: Vitamin-D-Mangel gefährdet vor allem Kinder und ältere Bürger.

Die Wetterbilanz des Sommers ist mager: Lange Sonnenphasen waren selten, schwüles, bedecktes Wetter kennzeichnete den August. Auch der September zeigte sich vielerorts regnerisch. Der früh einsetzende Herbst könnte laut Experten des Ernährungsportals www.nu3.de zur Gesundheitsgefahr werden: Dem Körper fehlt Sonnenlicht, um in der Haut das Vitamin D herzustellen. Die Produktion sinkt in der dunklen Jahreszeit drastisch ab, es droht Vitamin-D-Mangel.

"Das ungewöhnlich schlechte Wetter und die abnehmenden Sonnenstunden lassen den Vitamin-D-Spiegel sinken", so Michael A. P. Divé vom Ernährungsportal [nu3.de](http://www.nu3.de). Schon jetzt sind Mangelercheinungen häufig: Laut einer Studie der Nährstoffexperten sind 60 Prozent der Bevölkerung von einer Unterversorgung betroffen.

Problematisch: Vitamin D benötigt der Körper unter anderem für stabile Knochen und Zähne. Das Vitamin D ist an der Verwertung von Kalzium und Phosphor aus der Nahrung beteiligt. Besonders Kinder und Jugendliche haben einen erhöhten Bedarf. Auch ältere Menschen sind akut von Mangelercheinungen bedroht. Ab dem 40. Lebensjahr sinkt die Fähigkeit, das Vitamin selbst zu produzieren. Fazit der Forscher: Vom Herbst bis zum Frühlingsanfang wird die Strahlung nicht reichen für eine nennenswerte Vitamin-D-Synthese.

Die Experten empfehlen, Vitamin D in ausreichender Menge über die Nahrung zuzuführen. Um die empfohlene Tagesdosis von 20 Mikrogramm zu erreichen seien Vitamin-D-Kapseln sinnvoll und vitaminreiche Lebensmittel wie Eier, Fisch, Steinpilze, Schmelzkäse oder reife Avocado.

Vitamin D gehört zu den fettlöslichen Vitaminen und ist das einzige, welches der Körper selbst herstellen kann. Aus aktuellem Anlass informieren die Nährstoffexperten die Verbraucher auf nu3.de/energy mit einem aktuellen Themenspezial und einem kostenlosen E-Book zu Gesundheitsfragen in der dunklen Jahreszeit.

nu3 ist Europas führender Anbieter für intelligente Ernährung. Das nu3-Expertenteam sucht und entwickelt selbst ständig innovative Produkte und verfasst regelmäßig Studien zu Gesundheits- und Ernährungsthemen auf nu3.de.

Kontakt:

Michael A. P. Divé
Leiter Unternehmenskommunikation
Email: michael.dive@nu3.de
Telefon: +49 (0) 30 / 340 443 857

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100058440/100779244> abgerufen werden.