

Nicolai Worm

Die Heilkraft von Vitamin D

Leseprobe

[Die Heilkraft von Vitamin D](#)

von [Nicolai Worm](#)

Herausgeber: Riva Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b21083>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Die Ernährungsgesellschaften stehen vor einem Dilemma: Mit dem Umsetzen ihrer Empfehlungen kann ein sinnvoller Vitamin-D-Spiegel nicht erreicht werden. Den daher nötigen Schritt zu gehen, nämlich eine wirksame Supplementierung zu empfehlen, trauen sich die Verantwortlichen aber nicht. Noch nicht. Denn die aktuellen Erkenntnisse können nicht auf Dauer ignoriert werden.

Kuriose Ernährungsempfehlungen

Am 11. November 2008 kamen brandneue Nährstoffempfehlungen über das Volk. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) veröffentlichte zusammen mit der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) und der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährungsforschung (SGE) sowie der Schweizerischen Vereinigung für Ernährung (SVE) die aktualisierte Ausgabe ihrer Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr.⁰¹ In einer Informationsschrift der DGE wird die Neuauflage wie folgt kommentiert: »Neu in dieser Ausgabe ist die Berücksichtigung aktueller Studienergebnisse vor allem zu den präventiven Aspekten von Nährstoffen. Für den dritten korrigierten Nachdruck wurden in Ergänzung zur redaktionellen Bearbeitung neue Studienergebnisse, die sich schwerpunktmäßig mit präventiven Aspekten der Zufuhr ausgewählter Nährstoffe befassen, aufgenommen.«⁰² Das klang sehr löblich, und ich war recht gespannt auf die Verbesserungen. Doch der nächste Satz ließ schon Unbehagen aufkommen: »Zudem wurden die Angaben zu oberen Grenzwerten an die Werte der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) angepasst.« Soll das vielleicht heißen »wir haben die Datenlage überprüft, aber wenn sie nicht mit den Vorgaben der EFSA übereinstimmen, haben wir deren Werte übernommen«? Das wäre nicht das erste Mal: Fachgesellschaften empfehlen mit Vorliebe das, was

politisch korrekt ist. Und das ist beileibe nicht immer identisch mit dem, was die aktuelle wissenschaftliche Erkenntnislage nahelegt.

Was wird nun in den neuesten, »an die Studienlage angepassten Referenzwerten« beim Vitamin D vorgegeben? 2001. E. für Erwachsene sowie 4001. E. für Kleinkinder und Senioren. Schwangere und Stillende brauchen auch nur 200 I.E. Diese Empfehlungen sind dieselben wie in der Erstauflage der D-A-CH-Referenzwerte aus dem Jahre 2000 und dieselben wie seit Urzeiten, wie in Stein gemeißelt. Über 60 Jahre Forschung werden schlichtweg ignoriert.

Es ist schon beinahe witzig, wie man ursprünglich auf diese offiziellen Werte und Empfehlungen gekommen ist, die heute so betonartigen Bestand haben. Es begann 1941 in den USA. Mediziner hatten die Beobachtung gemacht, dass ein Teelöffel Lebertran pro Tag der Rachitis vorbeugen konnte und dann analysiert, dass diese Menge Tran einer Vitamin-D-Aktivität von 400 I.E. entsprach.⁰³ Danach setzten sich Experten an einen Tisch und folgerten, dass diese Kinderkrankheit für Erwachsene nicht relevant sei und gaben - über den Daumen gepeilt - die Dosis für diese Gruppe mit 200 I.E. vor. In England meinten dort ansässige »Experten« später, 100 I.E. genügten auch für eine adäquate Versorgung, weil sie beobachtet hatten, dass sich mit dieser Dosis bei sieben Frauen, die unter Knochenerweichung (Osteomalazie) litten, das Krankheitsbild besserte.

Bevor Sie jetzt zur Apotheke rennen und ein Fässchen Lebertran erwerben, möchte ich Sie gleich warnen: Finger weg vom Lebertran! Wir kommen darauf zurück.

Wenn man die Empfehlungen in den verschiedenen Ländern über die Jahre beobachtet, kommt es einem vor wie bei einem Würfelspiel. Mal waren es 600 I.E., mal 200 I.E., mal 400 I.E., mal 100 I.E.⁰⁴ Fachgesellschaften schielen prinzipiell gerne mit einem Auge auf das, was »die anderen« so empfehlen. Darin scheint gerade die DGE sehr geübt zu sein. Besonders bemerkenswert an diesem Verhalten ist allerdings, dass man die längste Zeit exakte Zufuhrempfehlungen abgegeben hat, obwohl man damals den 25D-Spiegel im Blut gar nicht bestimmen und somit den Vitamin-D-Status gar nicht beurteilen konnte. Ganz konkret: Man wusste damals nicht, welche Dosis im Körper welche Wirkung in Bezug auf die Vitamin-D-Versorgung hat!

Und man darf heute getrost nach dem gesunden Menschenverstand der ersten Experten fragen. Was sie wohl dazu bewogen hatte, einem Kleinkind mit seinen dreieinhalb Kilo mit einer Dosis von 400 I.E. pro Tag die doppelte Menge an Vitamin D zu empfehlen wie einem 90-Kilo-Brocken von einem Mann? Als man schließlich den 25D-Spiegel zu messen lernte, wurde die Sache einfacher. Bald hatte man festgestellt, dass bei Kleinkindern

tatsächlich eine Dosis von 400 I.E. pro Tag genügt, um einen Blutspiegel zu erreichen, der einer Rachitis vorbeugt. Aber was erreicht man bei Erwachsenen mit den empfohlenen 200 I.E.? Das kann ich Ihnen genau beantworten: nichts. Inzwischen gibt es sehr exakte Dosis-Findungsstudien, die die Wirkung unterschiedlicher Dosen in den verschiedenen Altersstufen überprüft haben. Sie bestätigen meinen Pessimismus. Zunächst noch einmal zu den »neuesten« DGE-Empfehlungen. In der Tat räumt die Fachgesellschaft durchaus ein, dass die Vitamin-D-Versorgung im Argen liegt. Ihrer Einschätzung zufolge ist das Problem darin begründet, dass in Deutschland über die Nahrung im Schnitt nur etwa 100 I.E. erreicht werden, also die Hälfte der empfohlenen Dosis. Eine andere Betrachtungsweise beunruhigt noch mehr: Es sind 82 Prozent der Männer und sogar 91 Prozent der Frauen, die die angepeilten 200 I. E. nicht erreichen! Das ist das Ergebnis der Nationalen Verzehrsstudie aus dem Jahr 2008. Ist also unsere ungesunde Ernährung wirklich der Grund für den deutschlandweiten Vitamin-D-Mangel?

In Anbetracht ihrer Verantwortung schlägt die DGE Maßnahmen vor, wie der Mangelversorgung beizukommen ist.⁰⁵ In ihrer aktuellsten Stellungnahme zu diesem Thema vom 25. April 2006 heißt es: »Zur Vitamin-D-Versorgung tragen einige fettreiche Lebensmittel wie Hering, Makrele, Lachs, Thunfisch, Leber, Hühnerlei und Margarine (mit Vitamin D angereichert) sowie auch Pilze bei.« Und auch: »Eine Menge von 5 µg (200 I.E.) Vitamin D ist beispielsweise in 250 g Champignons enthalten. Eine wichtige Vitamin-D-Quelle ist auch Fisch: 100 g Thunfisch liefern 5 µg (200 I.E.), 100 g Hering sogar 23 µg (920 I.E.) des lebenswichtigen Vitamins.«

Diese Information könnte ja fast beruhigen. Mit ein wenig fettem Fisch, beispielsweise 100 Gramm Thunfisch oder mit 40 Gramm Lachs, ließe sich also diese Empfehlung zur täglichen Zufuhr abdecken! Wenn damit nicht sogleich gegen eine andere Empfehlung der DGE verstoßen würde! Denn die besagt, dass wir im Rahmen einer »gesunden Ernährung« lediglich »70 Gramm fetten Fisch pro Woche« konsumieren sollten. Fisch ist demnach keine akzeptable Lösung zur Erreichung der DGE-Vorgaben ... Welche weiteren Vitamin-D-Quellen blieben? Täglich 150 bis 300 Gramm von den allzeit erlaubten Pilzen? Oder etwa doch fetten Käse, Eier, Butter, Sahne und Leber? Auch das kann aber von der DGE nicht gemeint sein, denn in diesen Lebensmitteln sind ja die ganz bösen tierischen Fette und das Cholesterin versteckt, die man möglichst allesamt meiden sollte. Selbst wenn Sie sich für eines dieser tierischen Lebensmittel als Vitamin-D-Quellen entscheiden, hieße das 1 1/2 Kilogramm Sahnejoghurt, 4 Liter Milch, fast 2 Kilogramm Leber, 1/2 Liter Sahne, 400 Gramm Butter oder 400 Gramm Käse ... Und das jeden Tag, wohlgemerkt!



Nicolai Worm

[Die Heilkraft von Vitamin D](#)

Wie das Sonnenvitamin vor Herzinfarkt,
Krebs und anderen Krankheiten schützt

208 Seiten, kart.
erschienen 2016



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de