



Fragen an den Experten

Dr. Markus Keller
Ernährungswissenschaftler an der
Justus-Liebig-Universität Gießen,
Institut für Ernährungswissenschaft

Vitamin D im Winter

► Welche Funktionen hat Vitamin-D?

Vitamin D fördert die Aufnahme von Kalzium aus dem Darm bzw. aus den Knochen für den Knochenaufbau. Außerdem beeinflusst es das Immunsystem, den Insulinspiegel im Blut, die Zellteilung sowie allgemein das Zellwachstum.

► Welche Folgen hat ein Vitamin-D-Mangel?

Es kommt zu Störungen des Knochenaufbaus: bei Kindern zur Rachitis, bei Erwachsenen zur Knochenerweichung mit Neigung zu Knochenbrüchen. Bei älteren Menschen wird die Osteoporose gefördert. Inzwischen stehen weitere Erkrankungen mit einem Mangel an Vitamin D in Verbindung wie z. B. verschiedene Krebsarten, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus, Infektionskrankheiten und Depressionen.

► Welche Rolle spielt die Ernährung?

Nur eine sehr untergeordnete. Vitamin D ist nur in wenigen, vor allem tierischen Lebensmitteln enthalten. Reich an Vita-

min D sind fettreiche Fischarten. Mittlere Gehalte finden sich in Pilzen, fettreichen Milchprodukten und Hühnereiern. Vitamin D ist jedoch ein kritische Nährstoff in der Gesamtbevölkerung. Grundsätzlich können wir jedoch unseren Vitamin-D-Bedarf selbst bilden, nämlich in der Haut bei ausreichender Sonneneinstrahlung (UV-B-Strahlung).

► Wie steht es mit der Vitamin-D-Versorgung im Winter?

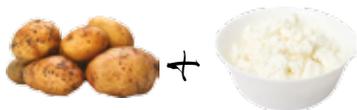
In unseren Breiten kommt die Bildung von Vitamin D in der Haut von etwa Oktober bis März weitgehend zum Stillstand. Wer in den sonnenreichen Sommermonaten ausreichend Vitamin D gespeichert hat, geht mit einem guten Vorrat in die sonnenarme Jahreszeit. Da die Reserve jedoch nur etwa 2 bis 4 Monate reicht, kommt es spätestens ab Januar bei den meisten Menschen zu einem unbefriedigenden Vitamin-D-Status.

► Welchen Ratschlag würden geben?

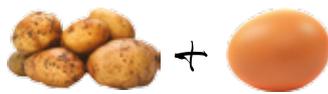
Halten Sie sich ausreichend im Freien auf! Im Frühjahr, Sommer und Frühherbst genügen bei hellem Hauttyp etwa drei Aufenthalte pro Woche, bei denen Hände, Arme und Gesicht 5 bis 15 Minuten dem Sonnenlicht ausgesetzt sein sollten. Wer vegetarisch oder vegan lebt, sollte öfter Vitamin-D-reiche Lebensmittel essen. Bei nachgewiesenem Vitamin-D-Mangel sollte nach ärztlicher Rücksprache erwogen werden, vorübergehend ein Vitamin-D-Supplement einzunehmen. Dies kann insbesondere im Winter sinnvoll sein.

Eiweißtraumpaare

Eiweiße sind lebensnotwendig. Es gibt pflanzliche und tierische Eiweiße. Wichtig ist vor allem ihre biologische Wertigkeit. Um als Vegetarier ideal versorgt zu sein, ist es ratsam, beide Eiweiße zu kombinieren. Unser Tipp:



Kartoffeln und Quark



Kartoffeln und Ei



Ei und Soja

Genießer-Urlaub in den Bergen

Von Schnee bedeckte Berge, eine atemberaubende Natur und leckeres vegetarisches Essen – schöner kann ein Winterurlaub nicht sein. Unser Tipp für einen tollen Wintertrip: Das **Biohotel Florian** in Reith bei Kitzbühel (Österreich). Hier gibt's täglich frisch zubereitete Bio-Gerichte, auf Wunsch Yogakurse, Wellnessangebote – Wohlfühlatmosphäre ist also garantiert.



Adresse:
Bichlach 41
6370 Reith bei Kitzbühel
Telefon: +43 (0) 53 56/6 52 42
Fax: +43 (0) 53 56/ 65 24 24
info@biohotel-florian.at
www.biohotel-florian.at

51%

der weltweit ausgestoßenen Treibhausgase entstehen durch die Produktion tierischer Nahrungsmittel wie Fleisch und Milchprodukte. Diese Zahl ermittelten aktuell zwei Umweltwissenschaftler der Weltbank für das World-Watch-Institut. www.worldwatch.org

Mehr Infos im Internet unter:
www.vebu.de
www.vegetarische-initiative.de

