

### Die stille Epidemie!

# Mangel an Vitamin D und „guten Fetten“

Fachbeitrag von Dr. med. Anne Fleck

**Im Alltag der klinischen Praxis in Deutschland und der Welt ein häufiges Szenario: Älterer Patient mit „Schenkelhalsbruch“ – Not-Einweisung ins Krankenhaus. Schwerwiegende Infektion mit Krankenhauserreger, Lungenentzündung oder andere schwere Infektionen mit Todesfolge...**

Im deutschen Gesundheitswesen könnten viele Millionen Euro gespart und viele Menschen vor Krankheit bewahrt werden, wenn die „Knochengesundheit“ von Jugend auf thematisiert und erhalten würde! Es ist jedoch notwendig, im Sinne einer seriösen Prävention, bereits beim jungen Menschen das Thema „Knochen“ zu propagieren, das bedauernswerter Weise weder in der Gesellschaft noch in der hausärztlichen Versorgungspraxis ausreichend behandelt wird.

**Erst im höheren Alter**, wenn der Knochen bricht, wird oft erstmals an „die Knochen“ gedacht! Osteoporose ist kein Schicksal, sondern die Konsequenz unzureichender Knochen„vorsorge“! Ein chinesisches Sprichwort besagt: „Ein exzellenter Arzt verhindert Krankheiten!“

Was tun? Um gesund und vital zu altern, brauchen wir Menschen u.a. Vitamin D.

### Vitamin D als Multitalent

#### Schutz vor Herz-Kreislauferkrankungen

Vitamin D allein auf seinen „Knochenschutz“ zu reduzieren, wäre nicht korrekt. Eine Auswertung von umfassenden Studiendaten mit über 100 000 Probanden ergibt Überraschungen und entlarvt das Vitamin D als ein „Multitalent“. So weisen Studienteilnehmer mit einem hohen Vitamin D-Spiegel ein signifikant geringeres Risiko für Gefäß- und Stoffwechselerkrankungen sowie Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems auf. Umgekehrt ausgedrückt geht ein Mangel an Vitamin D mit einem erhöhten Risiko für Schlaganfall (78%) und Herzinfarkt (45%) einher.

#### Schutz vor Krebserkrankungen

Ein hoher Vitamin D-Spiegel mindert da-

bei das Risiko z.B. an Brust- oder Darmkrebs um ca. 40-50%. Nicht nur in der Krebsprävention spielt Vitamin D eine wichtige Rolle, auch in der Behandlung von Krebskranken ist es, durch sein Vermögen, Tumorwachstum zu unterdrücken und Metastasen zu hemmen, bedeutend. Konkretisiert: Bei Krebs-Patienten (Darm-, Brust-, Lungen-, Haut- oder Prostatakrebs) mit einem hohen Vitamin D-Spiegel, findet sich eine deutlich bessere Prognose im Verlauf der Erkrankung.

#### Kraft für Immunsystem und Psyche

Belegt sind die Wirkungen von Vitamin D auch auf das Immunsystem. Die sogenannten „T-Zellen“ unseres Immunsystems brauchen Vitamin D, um Krankheitserreger aktiv zu bekämpfen. Bei einem Mangel an Vitamin D fehlt diesen „Killerzellen“ der „Kraftstoff“, um aktiv den Job der Gesundheitspolizei zu gewährleisten. Interessante Studiendaten belegen die positiven Einflüsse von Vitamin D auf die Psyche des Menschen. Gerade in den grauen Herbst- und Wintermonaten fühlen sich viele Menschen „schlapp, müde“ und eher in der Stimmung „gedrückt“! Das Phänomen der sogenannten Winter- oder Lichtmangeldepression, man nennt sie auch die saisonal abhängige Depression (SAD), ist vor allem in den nördlichen Breiten wie Skandinavien stark verbreitet. Dieser eindeutige Zusammenhang zwischen Vitamin D-Mangel und gedrückter Stimmung ist bereits seit 2006 wissenschaftlich belegt.

#### Stille Epidemie: Vitamin D-Mangel

In Deutschland leiden (Daten der Nationalen Verzehrsstudie 2008) 82% der Männer und 91% der Frauen unter einem zu niedrigen Vitamin D-Spiegel. Man geht davon aus, dass ein adäquater Vitamin D-

Dr. med.  
Anne Fleck



Spiegel bei mindestens 30-40 ng/ml liegt. In meiner ärztlichen Praxis zeigen 97% Patienten bei Erstvorstellung und vorher unbehandelt einen Vitamin D-Mangel in den Wintermonaten, 78% sogar einen Vitamin D-Mangel im Sommer. Dieses signifikante Defizit an Vitamin D ist nicht allein durch die fehlende UVB-Sonneneinstrahlung im Winter erklärbar, sondern durch unseren Lebensstil: Als „stuben-hockende Wesen“ vor Computer- und Fernsehmonitoren fehlt uns das Sonnenlicht. Doch das „Raus-in-die-Sonne“ im Sommer sollte achtsam erfolgen mit Sonnenschutz „ja“ – „aber!“ nicht dem höchsten Lichtschutz-Faktor und nur bei vorsichtigem Sonnen-„bad“ oder Spaziergang, auch auf ungecremter Haut. Im Sommer genügen schon ca. 10 Minuten (zwischen 11 und 14h) um den Vitamin D-Speicher zu füllen, im Winter ist selbst ein längerer Spaziergang nicht ausreichend, um den Vorrat aufzustocken, wegen des Mangels an dazu notwendiger UVB-Strahlung.

### Wie kann man den Vitamin D-Spiegel erhöhen?

Von gut gemeinten Sonnenbank-Besuchen ist wegen der erhöhten Hautkrebsgefahr abzuraten. Natürliche Nahrungsquellen wie z.B. fetter Seefisch (Lachs, Makrele, Hering etc), Eier, Milch- und Milchprodukte reichen regelmäßig nicht aus, um den täglichen Bedarf zu decken. Eine akzeptable Alternative wäre z.B. der Verzehr von täglich 500g Hering, was zu bezweifeln ist!

#### Alternative: Zufuhr von Vitamin-D durch Vitamin-Präparate

Eine Tagesdosis von mindestens 1000 IE ist als Erhaltungsdosis bei einem normalen Ausgangs-Wert empfehlenswert. Man kann sogar davon ausgehen, dass in naher Zukunft die Empfehlung zur Vitamin D-Dosierung in den Leitlinien weiter nach oben „aufgestockt“ wird.

## Gute Fette sind essentielle Bausteine für den Organismus

Fett ist ein integraler Bestandteil – nicht nur unserer Nahrung, sondern ist lebensnotwendiger Baustein unseres Körpers. Wie „Zement“ für den Zusammenhalt der Bausteine eines Hauses, so essentiell wichtig sind „gute Fette“ für den Menschen. „Ohne Fett geht nichts!“ Die „Angst vor Fett“ wurde auch in der jüngsten Wissenschaft rehabilitiert. Dennoch ist die Resonanz und das Umsetzen dieser Ansätze im praktischen Alltag noch spärlich!

### Was sind eigentlich „gute Fette“?

Darin sind sich alle einig: Omega-3-Fettsäuren sind die „Guten“! Langkettige, mehrfach ungesättigte Fettsäuren der Omega-3-Gruppe wie Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA). Deshalb empfiehlt es sich, mindestens zweimal die Woche „fetten Fisch“ zu verzehren.

### Wissenschaftlich belegt ist die eindrucksvolle Wirkung der Omega-3-Fettsäuren:

Sie gewährleisten Schutz für das Herz-Kreislauf-, Nerven- und Immunsystem sowie die Abwehr von Krebszellen. Dieses präventive und krankheitsmodulierende Potential hat fast ähnliche Charaktermerkmale wie die des Vitamin D.

**Vitamin D hat eine besondere Eigenschaft – es ist „fettlöslich“!** Das heißt, die Aufnahme von Vitamin D in den Körper ist durch Anwesenheit „guter Fette“ erleichtert. Somit ist eine Kombination aus „guten Fetten“ mit Vitamin D eine innovative und herausragende „Strategie“ zum Erhalt der Gesundheit.

### Welches Fett sollte man nehmen?

Ein spannendes Exempel ist Leinöl, aus dem Samen der Leinpflanze (*Linum usita-*

*tissimum*) gewonnen, ist es mit 76% Anteil mehrfach ungesättigter Omega-3-Fettsäuren der Spitzenreiter unter den „gesunden“ Fetten.

**Die Lein- oder Flachspflanze genannt**, ist eine sehr alte Kulturpflanze und spielt in unseren Breiten eine nicht unbedeutende Rolle. Im Berliner Umland zählt Leinöl mit Pellkartoffeln und Quark zu einem Klassiker der gesunden Küche.

**Leinsamen werden geschätzt wegen ihrer Phytoöstrogene** und deren krebsschützender Kraft. Charakteristisch ist dabei auch der hohe Bestandteil an Alpha-Linolensäure, eine „Hauptzutat“ im „Zement“ unseres Körpers, den Zellmembranen. So setzt Leinöl bei der kleinsten Einheit im Körper, der Zelle an.

Für Menschen, die keine Fischliebhaber sind, bzw. vegetarisch oder vegan leben, ist somit die konsequente und regelmäßige Zufuhr von hochwertigen Ölen wie Leinöl eine exzellente Alternative zum Heringsessen. Ca. zwei Esslöffel täglich genügen, um positive Wirkung vermag außerdem negative Einflüsse wie z.B. durch Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung, Stress und Umweltfaktoren zu korrigieren.

**Interessanterweise wurde für die Kombination des Öls mit Eiweiss nachgewiesen**, dass sie besser verdaut wird und positive Effekte erzielt werden können. Diese positiven Eigenschaften des Leinöls wurden bereits im vergangenen Jahrhundert von der Biologin und Forscherin Dr. Johanna Budwig (1908-2003) beschrieben. Die von ihr geprägte „Öl-Eiweißkost“ hat sich u.a. bei Krebskranken als adjuvante, d.h. „helfende“ Diät bewährt und wird weltweit geschätzt.

Leinöl hat einen nussigen Geschmack. Die beste Qualität wird unter Sauerstoff- Wärme- und Lichtabschluss erzielt, z.B. durch das patentierte sogenannte OMEGA-SAFE-Verfahren. Wegen seiner Empfindlichkeit

sollte Leinöl nur in hochwertiger Bio-Qualität und in kleinen, dunklen Flaschen (Lichtschutz) erworben werden. Vor allem als Bestandteil einer Ölmischung ist Leinöl wirkungsvoll.

### Kombination: Leinöl & Vitamin D

Ein neu entwickeltes, zum Patent angemeldetes, Produkt (ENNA multi plus) führt Vitamin-D und und hochwertiges Leinöl aus biologischem Anbau erstmalig zusammen und potenziert damit den gesundheitsfördernden Effekt.

Diesem innovativen Produkt ist u.a. auch Weizenkeimöl beigemischt, ein „Anti-Aging-Öl“ für Zellen und Haut – durch seine positiven Wirkungen auf Hautdurchblutung, Hauterneuerung und Gefäßschutz. Dafür sind Provitamin A verantwortlich und der hohe Anteil am natürlichen Antioxidans, dem Vitamin E.

Durch die einfache Dosierung in Tagesportionen ist eine adäquate Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D einfach realisierbar, auch für Menschen, die „keine Zeit haben für große Gesundheitsmaßnahmen“ im hektischen Alltag.

**Dem Mangel an Vitamin D und dem Mangel an gesunden Fetten** – der stillen Epidemie – sollte mit dem bestmöglichen Instrument aktiv begegnet werden.

Dies ist ein vielversprechender Anfang einer neuen Vitalstoff-Ära, die mit Spannung erwartet wird.

**Autorin:** Dr. med. Anne Fleck, Fachärztin für Innere Medizin und Rheumatologie. Prävention-, Ernährungs- und Adipositasmedizin