

## PRESSEINFORMATION

### **Vitamin-D-Mangel auch in den Sommermonaten weit verbreitet**

In der im März erschienenen Ausgabe des GVF-Focus wies die Gesellschaft für angewandte Vitaminforschung e.V. (GVF) auf einen in der Bevölkerung weit verbreiteten Vitamin-D-Mangel hin. Vor allem in der älteren Bevölkerung sind mehr als die Hälfte von einem Mangel betroffen. Nicht nur die geringe Zufuhr von Lebensmitteln, die reich an Vitamin D sind, wie fetten Seefisch, sondern auch die durch den intensiven Sonnenschutz reduzierte Synthese in der Haut ist von ursächlicher Bedeutung einer unzureichenden Vitamin-D-Versorgung. Das präventive Potential von Vitamin D für die Gesundheit liegt nicht nur in der allgemein bekannten Optimierung der Knochengesundheit. Zahlreiche aktuelle Studien zeigen protektive Wirkungen bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronisch-entzündlichen Autoimmunerkrankungen und Tumorerkrankungen. Ein weiterer sehr aktueller Befund ist ein bestehender Zusammenhang zwischen einem Mangel an Vitamin D und Muskelschwäche. Dies ist ebenfalls bei älteren Menschen von Bedeutung, da ein Vitamin-D-Mangel zu einem erhöhten Risiko für Stürze und Knochenbrüche führt. Beruhend auf diesen Erkenntnissen wurden in Finnland die Empfehlungen der Vitamin-D-Zufuhr für über 60-Jährige von 10 µg pro Tag auf 20 µg pro Tag verdoppelt. Zur Erreichung eines befriedigenden Blutwertes und zur Ausschöpfung des großen präventiven Potentials von Vitamin D ist aus Sicht der GVF eine tägliche Zufuhr von bis zu 2.000 IU sinnvoll. Dies ist über die tägliche Ernährung sehr schwer zu erreichen.

Kontakt: Gesellschaft für angewandte Vitaminforschung e.V. (GVF)  
Arthur-Scheunert-Allee 114-116  
14558 Potsdam - Rehbrücke  
Tel.: +49(0) 33 200 88-550  
E-Mail: [info@vitaminforschung.org](mailto:info@vitaminforschung.org)  
Internet: [www.vitaminforschng.org](http://www.vitaminforschng.org)