

05.09.2010

Vitamin D schützt tatsächlich vor Krebs und Autoimmunkrankheiten

Ethan A. Huff

Eine neue Untersuchung der Universität Oxford benennt Vitamin-D-Mangel als Verursacher schwerwiegender Erkrankungen wie Krebs oder Autoimmunkrankheiten. Der Studie zufolge, die kürzlich in der Fachzeitschrift *Genome Research* veröffentlicht wurde, benötigen Genrezeptoren überall im Körper ausreichende Mengen an Vitamin D, um die genannten oder andere ernste Erkrankungen nicht ausbrechen zu lassen.



Multiple Sklerose, Diabetes, rheumatoide Arthritis, Morbus Crohn, Leukämie – diese und noch viele weitere Krankheiten werden oft durch Vitamin-D-Mangel hervorgerufen. Unsere Gene verfügen über Rezeptoren, die Vitamin D benötigen, damit die Genexpression (d. h. im weiteren Sinne die Umsetzung der genetischen Information und im engeren Sinne die Biosynthese der RNS) normal funktionieren kann. Fehlt dieses wichtige Vitamin, kann es zu ernstesten Erkrankungen kommen.

Die Forschergruppe der renommierten englischen Universität stellte im Einzelnen die Bedeutung von Vitamin D in den Bereichen des Erbgutes fest, die im Zusammenhang mit Autoimmunerkrankungen und Krebs stehen, und hob hervor, Vitamin D sei unerlässlich, um die Entstehung dieser Erkrankungen zu verhindern. »Überlegungen, Vitamin D zusätzlich als vorbeugende Maßnahme gegen diese Erkrankungen zu geben, sind völlig berechtigt«, erklärte Sreeram Ramagopalan, einer der Verfasser der Studie.

Die derzeit vorgesehenen Einnahmeempfehlungen für Vitamin D sind viel zu niedrig, und in vielen Ländern wird darüber nachgedacht, die Richtlinien zu aktualisieren. Das medizinische Institut der amerikanischen *National Academy of Sciences* (NAS) schlägt bspw. eine Menge zwischen 200 IE (5µg) und 600 IE (15µg) Vitamin D als Tagesdosis vor, eine viel zu geringe Menge, die praktisch keine therapeutische Wirkung entfalten kann.

Bei sommerlicher Sonneneinstrahlung kann der menschliche Organismus in der Haut innerhalb von nur 15 Minuten 20 000 IE (500 µg) Vitamin D aufbauen. Daher ist vor allem während der kälteren und sonnenärmeren Zeit eine zusätzliche Versorgung mit mindestens 5000 IE (125 µg) bis 10 000 IE (250 µg) zusätzlich wünschenswert. **Ein gesunder Vitamin-D-Spiegel im Blut liegt etwa zwischen 50 und 80 Nanogramm pro Milliliter (ng/ml).** Viele Experten der Naturheilkunde empfehlen daher einen »25 OH Vitamin D«-Bluttest, um den genauen Vitamin-D-Anteil zu ermitteln.

Quellen: <http://health.usnews.com/health-news/diet-fitness/diabetes/articles/2010/08/24/vitamin-d-may-influence-genes-for-cancer-autoimmune-disease.html>