



Vitamin-D senkt Cholesterinspiegel

Vitamin-D und Cholesterin sind eng verwandt

Die Stoffwechselwege von Vitamin-D und Cholesterin laufen beide über die Leber. Die Stoffe haben sogar denselben Ursprung: Beide werden aus 7-Dehydrocholesterol gebildet.

Eigentlich ist Vitamin-D gar kein Vitamin, denn der Körper kann diesen Stoff selbst bilden. Dazu benötigt er UV-B-Strahlen, also Sonnenlicht. Die Sonnenstrahlen ermöglichen eine chemische Reaktion in der Haut, sodass dort das PräVitamin-D₃ gebildet werden kann, die Vorstufe des aktiven Vitamin-D. Über das Blut gelangt das PräVitamin-Vitamin-D₃ in die Leber, wo es in Vitamin-D umgewandelt wird.

Die Aufnahme von Vitamin-D mit der Nahrung spielt dagegen kaum eine Rolle, da Lebensmittel zum einen nur sehr wenig Vitamin-D enthalten und über die Eigensynthese in der Haut gleichzeitig ein Vielfaches an Vitamin-D gebildet wird - natürlich nur, wenn die Sonne scheint.

Sonne liefert hundertmal mehr Vitamin-D als Lebensmittel

Während beispielsweise Champignons und Avocados - die beide zu den relativ Vitamin-D-reichen Lebensmitteln gehören - pro 150 g lediglich drei bzw. fünf Mikrogramm Vitamin-D enthalten, bildet der Körper (mit heller Haut) nach einer viertelstündigen Sonneneinstrahlung bereits die hundertfache Menge an [Vitamin-D](#).

Tierische Lebensmittel (Fisch, Eier und Leber) enthalten ebenfalls Vitamin-D, allerdings auch sehr viel Cholesterin und werden deshalb für gewöhnlich bei Problemen mit dem [Cholesterinspiegel](#) kaum verzehrt.

Cholesterin ist lebenswichtig

Auch wenn Cholesterin einen schlechten Ruf innehat, weil es bei einem zu hohen Gehalt im Blut Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursachen kann, ist es lebenswichtig. Deshalb bildet unser Körper das Cholesterin auch selbst, um im Notfall nicht auf die Versorgung von aussen angewiesen zu sein.

Ein Erwachsener benötigt etwa ein halbes bis ein Gramm Cholesterin pro Tag, unter anderem für ordnungsgemässe Funktionen des Gehirns und für den Aufbau von Zellen. Nur etwa zehn Prozent des benötigten Cholesterins müssen über die Nahrung aufgenommen werden.

Unsere moderne Ernährungsweise ist jedoch sehr auf tierische und damit auf cholesterinreiche Lebensmittel, also auf Fleisch, Eier- und Milchprodukte, fixiert. So kommt es häufig zu einer Überversorgung mit Cholesterin.

Gleichzeitig sorgt eine insgesamt suboptimale Ernährungs- und Lebensweise dafür, dass der Stoffwechsel des Menschen aus dem Gleichgewicht gerät und entweder die Cholesterineigenproduktion über Gebühr steigt oder aber das überschüssige Cholesterin einfach nicht mehr abgebaut werden kann. Der Cholesterinspiegel steigt.

Vitamin-D reduziert Cholesterinspiegel

Dass ein ausreichend hoher Vitamin-D-Gehalt im Blut Herzerkrankungen vorbeugt, war schon lange bekannt. Den Wissenschaftlern des *Sunlight Research Forums* (Forum für Sonnenlicht-Forschung), das den Einfluss von UV-Strahlung auf den menschlichen Körper erforscht, ist es nun gelungen, einen Zusammenhang zwischen Vitamin-D und dem Cholesterinspiegel festzustellen.

Die Forscher haben die Lebensgewohnheiten von 177 spanischen Studienteilnehmern im Alter von 18 bis 84 Jahren mit deren Blutwerten in Verbindung gebracht. Dabei zeigte sich, dass Menschen, die sich regelmässig in der Sonne aufhalten, niedrigere Cholesterinwerte, dafür aber einen umso höheren Vitamin-D-Spiegel haben.

Umgekehrt bedeutet das: Wer zu wenig Vitamin-D im Blut hat, leidet mit grösserer Wahrscheinlichkeit an einem zu hohen Cholesterinspiegel - und hat damit auch ein höheres Herzinfarkttrisiko.



Also ist es auch bei einem hohen Cholesterinspiegel unerlässlich, die Vitamin-D-Versorgung zu überprüfen und gegebenenfalls

Cholesterinspiegel mit Vitamin-D senken

Damit der Körper ausreichend Vitamin-D herstellen kann, sind regelmässige Sonnenbäder unerlässlich.

In mittel- und nordeuropäischen Breiten gelangt die für die Vitamin-D-Bildung erforderliche UV-B-Strahlung nur in den Sommermonaten auf die Erde.Â

Eine Vitamin-D-Supplementierung (mind. 1000 IE pro Tag) ist daher besonders in den lichtarmen Herbst- und Wintermonaten ratsam - und zwar nicht nur zugunsten Ihres Cholesterinspiegels.

Vitamin-D hat bekanntlich noch viele weitere äusserst positive Eigenschaften, die sich bemerkbar machen, sobald der Vitamin-D-Spiegel wieder steigt. So reduziert das Vitamin-D beispielsweise das Risiko für Demenz im fortgeschrittenen Alter, es [schützt das Herz und senkt überdies das Krebsrisiko](#).

Ihre Ausbildung zum ganzheitlichen Ernährungsberater?

Gesunde Ernährung ist Ihre Leidenschaft? Sie lieben die basenüberschüssige, naturbelassene Ernährung? Sie möchten gerne die Zusammenhänge zwischen unserer Nahrung und unserer Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht verstehen? Sie wünschen sich nichts mehr als all Ihr Wissen rund um Gesundheit und Ernährung zu Ihrem Beruf zu machen?

Die Akademie der Naturheilkunde bildet Menschen wie Sie in 12 bis 18 Monaten zum Fachberater für holistische Gesundheit aus. Wenn Sie mehr über das Fernstudium an der Akademie der Naturheilkunde wissen möchten, dann erfahren Sie [hier](#) alle Details sowie [Feedbacks](#) von aktuellen und ehemaligen TeilnehmerInnen.

Quellen:

- Cutillas-Marco E et al.: “[Vitamin-D status and hypercholesterolemia in Spanish general population](#) ”. *Dermatoendocrinol.* 1. Juni 2013;5(3):358-62. doi: 10.4161/derm.27497. Epub 18. Dez. 2013, (“Vitamin D-Spiegel und Hypercholesterolämie in der spanischen Gesamtbevölkerung”) ([Studie als PDF](#))