

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/fakten-widerreden/vitalstoffe/daenische-milch-wird-gesuender-durch-vitamin-d-zusatz/print.html>

Dänische Milch wird gesünder durch Vitamin D Zusatz

Die größeren Milch-Anbieter in Dänemark ergänzen ihre Milchprodukte mit Vitamin D, nachdem die dänische Regierung dazu dringend geraten hatte.

Das dänische Ministerium für Lebensmittel und Gesundheit, DVFA, hat schon seit einiger Zeit empfohlen, die Lebensmittel mit dem Sonnenvitamin D zu ergänzen. Mittel- und nordeuropäische Länder weisen über mehr als 6 Monate im Jahr eine deutlich zu geringe Sonnenstrahlung auf, so dass die Menschen in diesen Gebieten nicht genügend dieses Vitamins produzieren. Ein Vitamin D Mangel ist deshalb nicht nur in den skandinavischen Ländern, sondern auch in Europa für weite Teile der Bevölkerung feststellbar. Vitamin D Mangel wirkt sich negativ auf verschiedene Körperfunktionen, insbesondere das Immunsystem, Gefäßgesundheit und Hormonprozesse aus. Ein Mangel an Vitamin D führt auch zu allgemein schlechterer Stimmung und verminderter Leistungsfähigkeit bzw. Stress (erhöht Anfälligkeit für das Burnout-Syndrom).

Vitamin D Mangel auch in Deutschland bei großen Teilen der Bevölkerung

Der NDR berichtete vor kurzem von einer weiteren Studie, bei der sehr eindrucksvoll der Mangel an Vitamin D festgestellt worden ist. In der Vitamin D Studie ist aber auch gezeigt worden, wie einfach das Wohlbefinden und die allgemeine Gesundheit verbessert werden kann, wenn Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D eingenommen werden und den Vitamin D-Spiegel im Blut auf ein gesundes, normales Niveau bringen. Die geringe Sonneneinstrahlung im Winterhalbjahr, kombiniert mit eher seltenem Aufenthalt "an der frischen Luft" führt dazu, dass die Haut nur sehr geringe Dosierungen an UV-Strahlung abbekommt. UV-Strahlung und Sonnenlicht in Maßen ist aber notwendig, um Vitamin D im Körper zu bilden. Die übliche Nahrung enthält für sich einen viel zu geringen Anteil an Vitamin D, so dass mehr als die Hälfte alle Menschen im Winterhalbjahr mit diesem lebenswichtigen Vitamin erheblich unterversorgt sind.

Vitamin D Zusatz in der Nahrung

Üblicherweise ist vorher lediglich Margarine Vitamin D zugesetzt worden. In Finnland und Schweden ist bereits seit Längerem auch anderen Produkten der täglichen Nahrung mit Vitamin D ergänzt worden.

"Die Anreicherung der Nahrung mit Vitamin D in einer oder mehreren Nahrungsmitteln wird sich positiv auf viele Bevölkerungsgruppen auswirken. Oft kann nicht den offiziellen Empfehlungen der Vitaminzufuhr und der Einnahme von Nahrungsergänzungen mit Vitamin D gefolgt werden, so dass weite Teile der Bevölkerung einen Vitamin D Mangel aufweisen." so die Aussage der dänischen Behörden DVFA.

Dies betrifft allerdings genauso diverse B-Vitamine, Vitamin E und Vitamin C – auch hier ist die Nahrung oft nicht ausreichend.

Offizielle Empfehlungen zu Vitamin D

Offizielle Empfehlung der dänischen Behörden ist, 200 bis 300 Gramm Seefisch pro Woche zu essen und das Gesicht mehrere Mal pro Woche im Sommer 30 Minuten der Sonne auszusetzen. Wer dies

nicht macht, wird einen zu geringen Vitamin D Spiegel im Blut aufweisen, so dass die Behörden empfehlen, eine Nahrungsergänzung mit mindestens 400 IE (internationale Einheiten) Vitamin D einzunehmen.

Vitamin D, das Sonnenvitamin ist vor allem für die folgenden Funktionen verantwortlich und bekannt:

- Vitamin D verbessert die Kalzium-Aufnahme und erhöht so die Knochendichte (sorgt für gesunde Knochen, vermindert das Osteoporose-Risiko)
- Vitamin D verbessert die Stoffwechselprozesse in den Muskeln
- Vitamin D stärkt das Immunsystem
- Vitamin D wirkt antioxidant und vermindert das Krebsrisiko
- Vitamin D verbessert die Insulinsensitivität und sollte deshalb insbesondere von Diabetikern eingenommen werden
- Vitamin D verbessert den allgemeinen Gemütszustand (sorgt für gute Stimmung)