Typ-1-Diabetes: Höheres Risiko bei Vitamin-D-Mangel

Typ-1-Diabetes: Höheres Risiko bei Vitamin-D-Mangel

(aid) - Wer nicht ausreichend mit Vitamin D versorgt ist, hat offenbar ein deutlich höheres Risiko für Typ-1-Diabetes. Das lassen die Ergebnisse einer US-amerikanischen Studie vermuten, an der rund 2.000 Soldaten teilnahmen. Die Wissenschaftler hatten die Vitamin-D-Konzentration im Blutserum der Probanden bestimmt, von denen die Hälfte einen Monat bis zu zehn Jahre nach der Blutentnahme an Typ-1-Diabetes erkrankte. Teilnehmer mit einer besonders niedrigen Vitamin-D-Konzentration (weniger als 43 nmol/l) litten 3,5 Mal häufiger an der Stoffwechselstörung als solche mit einer hohen Konzentration (mehr als 100 nmol/l). Eine Konzentration von etwa 125 Nanomol pro Liter (nmol/l) im Blutserum könnte die Hälfte der Typ-1-Diabeteserkrankungen verhindern, rechnen die Wissenschaftler vor. Weitere Studien sind jedoch notwendig, um die Resultate zu untermauern.
Veranlagung, bestimmte Virusinfektionen oder eine Fehlsteuerung des Immunsystems führen dazu, dass die Zellen der Bauchspeicheldrüse zerstört werden und weniger Insulin gebildet wird. Dieses Hormon steuert die Aufnahme des Zuckers Glukose aus dem Blut in die Zelle. Durch den Insulinmangel bleibt die Glukose im Blut und der Blutzuckerspiegel steigt. Symptome eines Typ-1-Diabetes sind unter anderem vermehrter Durst, Müdigkeit, häufiges Wasserlassen und Gewichtsverlust.
Frühere Untersuchungen ließen bereits vermuten, dass ein Zusammenhang zwischen einem Vitamin-D-Mangel und der Entwicklung eines Typ-1-Diabetes besteht. Vermutlich wirkt das Vitamin positiv auf das Immunsystem und senkt auf diese Weise das Risiko für eine Infektion der Bauchspeicheldrüse. Der Körper erhält Vitamin D über die Nahrung, kann es aber auch mit Hilfe des Sonnenlichts in der Haut selbst bilden. Es gibt allerdings nur wenige Vitamin-D-reiche Lebensmittel, darunter Fettfische wie Hering und Makrele, aber auch Leber, Lebertran, Eigelb und einige Speisepilze. In den nördlicheren Ländern ist die Sonneneinstrahlung geringer, sodass die Menschen häufiger an einem Vitamin-D-Mangel leiden.
Auch in Industrieländern ist die Versorgung zu gering, da sich die Freizeitaktivitäten geändert haben und die Kinder weniger Zeit im Freien verbringen. In Deutschland sind vermutlich sechzig Prozent der Bürger nicht ausreichend mit Vitamin D versorgt. Aus diesem Grund haben die Ernährungsgesellschaften in Deutschland, Österreich und der Schweiz Anfang 2012 die Empfehlung für die Vitamin D-Zufuhr auf 20 µg pro Tag (1 µg = 1/1000 mg) für Kinder, Jugendliche und Erwachsene erhöht. Ein Vitamin D-Präparat sollte aber erst nach Rücksprache mit dem Arzt eingenommen werden.
Heike Kreutz, www.aid.de

Weitere Informationen:
 www.was-wir-essen.de , Ernährungstipps bei Krankheiten, Diabetes mellitus
aid-Heft "Vitamine und Mineralstoffe - eine starke Truppe", Bestell-Nr. 61-1364, Preis: 4,00 EUR, www.aid-medienshop.de

aid
Friedrich-Ebert-Straße 3
53177 Bonn
Deutschland
Telefon: 02 28/ 84 99-0
Telefax: 02 28/ 84 99-177
Mail: aid@aid.de
URL: http://www.aid.de

<img src="http://www.pressrelations.de/new/pmcounter.cfm?n_pinr_=519550" width="1" height="1">

Pressekontakt

aid

53177 Bonn

aid.de
aid@aid.de

Firmenkontakt

aid

53177 Bonn

aid.de
aid@aid.de

aid ? drei Buchstaben stehen für: Wissenschaftlich abgesicherte Informationen Fach- und Medienkompetenz Und ein kreatives Informationsangebot in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" sowie "Landwirtschaft und Umwelt". Wer informieren will, muss besser informiert sein. Die Vielzahl von Informationen, die täglich auf jeden von uns einstürzt, ist kaum noch zu überblicken. Oft widersprechen sich die Aussagen und verwirren mehr als sie nützen. Gefragt sind Ratschläge, die wissenschaftlich abgesichert sind und sachlich informieren.Der aid hat sich genau das zur Aufgabe gemacht und bietet wissenschaftlich abgesicherte Informationen in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" und "Landwirtschaft und Umwelt". Unsere Aussagen sind unabhängig und orientieren sich an den gesicherten Erkenntnissen der Wissenschaft. In Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Praktikern sammeln wir Fakten und Hintergrundinformationen, werten sie aus und bereiten sie zielgruppengerecht auf. Unsere Publikationen wenden sich an Verbraucher, Landwirte und Multiplikatoren wie Lehrer, Berater und Journalisten. Der aid ist ein gemeinnütziger Verein und wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft finanziert. Sein Auftrag, sachlich und interessenunabhängig zu informieren, ist in der Satzung festgelegt. Beim aid arbeiten namhafte Experten, Praktiker und Medienfachleute zusammen. Informationsmedien, die der aid herausgibt, entsprechen dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse und vermitteln Wissen zielgruppengrecht und praxisorientiert.