Erstes Hohenheimer Ernährungsgespräch

Unzureichende Vitamin-D-Versorgung in Deutschland

27. März 2009

Vortrags-Fazit
Prof. Dr. med. Hans K. Biesalski

Universität Hohenheim

Im ersten Hohenheimer Ernährungsgespräch konnte eindrucksvoll belegt werden, dass die Daten der Nationalen Verzehrsstudie (NVS II) nach welchen die Deutschen gerade einmal 50% der Empfehlungen für Vitamin D erreichen, wissenschaftlich belegt sind und es darüber hinaus für die Gesundheit der Bundesbürger Konsequenzen hat.

So konnte Frau Dr. Hintzpeter vom Robert Koch Institut Berlin anhand einer Untersuchung bestätigen, dass die wünschenswerten Blutwerte an Vitamin D bei vielen Kindern und Jugendlichen, aber auch bei vielen älteren Menschen nicht erreicht werden. Dies ist ein starker Hinweis darauf, dass nicht nur die Zufuhr mit Ernährung unzureichend ist, sondern, dass die Synthese in der Haut, die durch UVB-Licht angeregt wird, ebenfalls nicht ausreicht. Letzteres hat im Wesentlichen damit zu tun, dass sich Kinder und Jugendliche nicht oft genug im Freien bewegen, bzw. der berufliche Alltag den Kontakt mit der Sonne nicht in ausreichender Menge ermöglicht. Bei alten Menschen ergibt sich dazu noch die besondere Problematik, dass die Synthese an Vitamin D in der Haut weit unter dem liegt, was in jüngeren Jahren möglich ist. Dies zeigt sich in den vorgestellten Studien eindrucksvoll daran, dass die normalerweise beobachteten jahreszeitlichen Schwankungen bei alten Menschen so nicht mehr auftreten wie bei jüngeren. Konsequenzen einer unzureichenden Vitamin D-Versorgung, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen sind ein deutlich erhöhtes Risiko für Osteoporose im späteren Alter und damit eine Einschränkung der Lebensqualität. Eine schlechtere Versorgung bei älteren Menschen erhöht das Risiko für Frakturen, aber auch gleichzeitig die Krankheitsanfälligkeit gegenüber Infekten.

Eine Reihe weiterer Erkrankungen, einschließlich Krebserkrankungen, werden durch unzureichende Vitamin D-Zufuhr begünstigt. Aus diesem Grund kamen die Experten in der abschließenden Diskussion zu dem Ergebnis, dass hier eine verstärkte Aufklärungsarbeit über die Notwendigkeit einer ausreichenden Vitamin D-Versorgung geleistet werden muss oder andererseits geprüft werden sollte, inwieweit für diese speziellen Altersgruppen, Kinder, Jugendliche, aber auch alte Menschen, angereicherte Lebensmittel oder Supplements empfohlen werden sollten.

Erstes Hohenheimer Ernährungsgespräch

Unzureichende Vitamin-D-Versorgung in Deutschland

27. März 2009

Vortrags-Fazit

Dr. oec. troph. Birte Hintzpeter

Robert-Koch-Institut Berlin

Vitamin D sollte nach den derzeitigen Erkenntnissen höher liegen als früher gedacht und gemessen daran sind die Werte in der deutschen Bevölkerung generell zu gering, vor allem im Winter. Besonders betroffen sind ältere Frauen sowie Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund. Bei ihnen waren die Spiegel sogar im Sommer zu niedrig.

Erstes Hohenheimer Ernährungsgespräch

Unzureichende Vitamin-D-Versorgung in Deutschland

27. März 2009

Vortrags-Fazit
Prof. Dr. med. Jörg Spitz

Ges. für Medizinische Information und Prävention, Wiesbaden

Ein weiteres wichtiges Gebiet ist die Onkologie. Hier bewirkt Vitamin D eine Unterdrückung des Tumorwachstums – einschließlich der Metastasen! So wird zum Beispiel das Risiko für ein Karzinom der weiblichen Brustdrüse oder des Dickdarms um zwei Drittel reduziert.

Unser Immunsystem benötigt ebenfalls einen ausreichenden Spiegel von Vitamin D im Blut. Das beginnt schon im Mutterleib, wo das angeborene Immunsystem geprägt wird. Ein Vitamin D Mangel zu dieser Zeit führt in späteren Jahren zu überschießenden Abwehrreaktionen und vermehrten Allergien. Klinisch sind hier vor allem die entzündlichen Gelenkerkrankungen (Rheumatoide Arthritis) und die Darmentzündungen zu nennen (Morbus Crohn und Colitis ulcerosa).

Andererseits regt Vitamin D in den Zellen die Produktion von körpereigenen Antibiotika an (antimikrobielle Proteine). Diese richten sich sowohl gegen so schwere Gegner wie Tuberkulosebakterien, aber auch gegen banale Grippeviren.

Letztendlich schützt Vitamin D die Nervenzellen vor Erkrankungen. Ein Mangel wird mit der Entstehung der Multiplen Sklerose (MS), der Schizophrenie, dem Morbus Parkinson und der Depression in Verbindung gebracht.

Erstes Hohenheimer Ernährungsgespräch

Unzureichende Vitamin-D-Versorgung in Deutschland

27. März 2009

Vortrags-Fazit

Priv. Doz. Dr. med. Armin Zittermann

Herz- und Diabeteszentrum NRW

Die nördliche Lage Deutschlands, unser Lebensstil sowie die demographische Entwicklung führen zu einem hohen Anteil an Personen mit insuffizienter/defizitärer Vitamin D-Versorgung. Es mehren sich die Hinweise, dass eine defizitäre Vitamin D-Versorgung bei Personen mittleren und höheren Alters mit einer erhöhten Sterblichkeit einhergeht. Ebenfalls verdichtet sich die Datenlage, dass eine inadäquate Vitamin D-Versorgung in jungen Jahren das Auftreten bestimmter chronischer Erkrankungen wie multipler Sklerose und Typ I Diabetes begünstigen kann.

Präventive Maßnahmen sollten auf eine höhere Vitamin D-Zufuhr abzielen (täglich mindestens 25 µg), wobei jedoch eine Überarbeitung der derzeitigen Zufuhrempfehlungen dringend notwendig ist.

Erstes Hohenheimer Ernährungsgespräch
Unzureichende Vitamin-D-Versorgung in Deutschland
27. März 2009

Curriculum Vitae
Dr. oec. troph. Birte Hintzpeter

Dr. Birte Hintzpeter studierte an der Christian-Albrechts Universität zu Kiel Ökotrophologie mit dem Schwerpunkt Haushalts- und Ernährungsökonomik. Sie promovierte von Mai 2005 bis April 2008 im Rahmen eines Doktorandenstipendiums am Robert Koch-Institut in Berlin (Abteilung für Epidemiologie und Gesundheits-berichterstattung). Thema der epidemiologisch ausgerichteten Dissertation ist der Vitamin-D-Status in Deutschland („Vitamin D status in Germany – Prevalence of Vitamin D deficiency, Determinants and Potential Health Implications"). Seit Mai 2008 ist sie als Wissenschaftliche Mitarbeiterin beim Robert Koch-Institut beschäftigt (Abteilung für Epidemiologie und Gesundheitsberichterstattung).

Wissenschaftliche Publikationen

Hintzpeter B, Mensink GB, Thierfelder W, Müller MJ, Scheidt-Nave C: Vitamin D status and health correlates among German adults. Eur J Clin Nutr 2008;62:1079-89.

Hintzpeter B, Scheidt-Nave C, Müller MJ, Schenk L, Mensink GB: Higher prevalence of vitamin D deficiency is associated with immigrant background among children and adolescents in Germany. J Nutr 2008;138:1482-90.

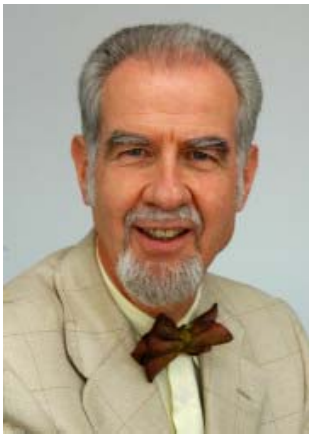
Six J, Richter A, Rabenberg M, et al.: Supplementenkonsum bei Jugendlichen in Deutschland : Ergebnisse aus EsKiMo. Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz 2008;51:1202-9.

Thierfelder W, Dortschy R, Hintzpeter B, Kahl H, Scheidt-Nave C: Biochemische Messparameter im Kinder- und Jugendgesundheitssurvey (KiGGS). Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz 2007;50:757-70.

Beitz R, Mensink GB, Hintzpeter B, Fischer B, Erbersdobler HF: Do users of dietary supplements differ from nonusers in their food consumption? Eur J Epidemiol 2004;19:335-41.

Erstes Hohenheimer Ernährungsgespräch
Unzureichende Vitamin-D-Versorgung in Deutschland
27. März 2009

Curriculum Vitae
Prof. Dr. med. Jörg Spitz



Wissenschaftlicher Werdegang

Studium der Humanmedizin an den Universitäten Marburg, Innsbruck, Bonn
Dissertation im Fach Nuklearmedizin an der Universität Bonn
Ausbildung zum Facharzt für Nuklearmedizin an den Universitäten Köln und Würzburg
Habilitation und apl. Professur für Nuklearmedizin an der Universität Mainz

Beruflicher Werdegang (1970 – 2004)

Assistenzarzt für Nuklearmedizin an den Universitätskliniken Köln und Würzburg
Oberarzt für Nuklearmedizin am Städt. Klinikum Bamberg
Chefarzt des Instituts für Nuklearmedizin am Städt. Klinikum in Wiesbaden, Lehrkrankenhaus der Universität Mainz
Privatisierung des Instituts zur eigenen Praxis am Städt. Klinikum in Wiesbaden
Beendigung der Tätigkeit am Klinikum nach 35-jähriger Tätigkeit als Nuklearmediziner

Weiterbildung zum Ernährungsmediziner (bfd)
Weiterbildung zum Präventionsmediziner (DAPM)

2005: Gründung der „Gesellschaft für Medizinische Information und Prävention“ (www.mip-spitz.de)

2007: Vorstandsmitglied des „Europäischen Gesundheitsnetzwerkes“ (www.eu-gn.eu)

2008: Gründung der gemeinnützigen „Deutschen Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention“

Aktuelle wissenschaftliche Tätigkeit: Erarbeitung von Präventionskonzepten und deren Umsetzung in der Praxis.

Erstes Hohenheimer Ernährungsgespräch

Unzureichende Vitamin-D-Versorgung in Deutschland

27. März 2009

Mitgliedschaft in wissenschaftlichen Gesellschaften (chronologische Reihenfolge)

Deutsche Gesellschaft für Nuklearmedizin
American Society for Nuclear Medicine
Deutsche Gesellschaft für Osteologie
International Society for Fluoride Research
European Society for Clinical Nutrition and Metabolism
Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin
American Society for Nutrition
International Society for the Study of Fatty Acids and Lipids

Korrespondenz:

Prof. Dr. med. Jörg Spitz
c/o Gesellschaft für medizinische Information und Prävention
Krauskopfalle 27, D 65388 Schlangenbad,
Tel: 06129 5029986, Fax: 06126 5029985, E-Mail: info@mip-spitz.de,

Erstes Hohenheimer Ernährungsgespräch
Unzureichende Vitamin-D-Versorgung in Deutschland
27. März 2009

Curriculum Vitae
Priv. Doz. Dr. med. Armin Zittermann

Persönliche Daten

Name: Priv. Doz. Dr. Armin Zittermann
Geburtsdatum: 10.03.1958
Familienstand: verheiratet, 2 Kinder

Derzeitige berufliche Position

Leiter der Studienzentrale der Klinik für Thorax- und Kardiovaskularchirurgie, Herz- und Diabeteszentrum Nordrhein Westfalen, Bad Oeynhausen, Deutschland

Aktuelles Arbeitsgebiet

Bedeutung des Vitamin D-Mangels bei der Entstehung der chronischen Herzinsuffizienz und der koronaren Herzerkrankung
Vitamin D-Status und Mortalitätsrisiko
Immunologische Aspekte der Herztransplantation

Wissenschaftliche Publikationen:

> 100 Zeitschriften und Buchbeiträge
Vorträge: > 100 Vorträge (national und international)

Wissenschaftlicher Werdegang

1979-1984: Studium der Ökotrophologie an der Rheinischen Friedrich-Wilhelms Universität Bonn, Deutschland

1985-1987: Dissertation an der Universitätskinderklinik Bonn zum Thema „Vitamin D-Status von Patienten mit hereditären Aminosäurestoffwechselstörungen und Patienten mit cystischer Fibrose“ (Doktorvater: Professor Dr. med. W. Burmeister, Note: summa cum laude).

1987-2003: Tätigkeit am Institut für Ernährungswissenschaft, Universität Bonn als wissenschaftlicher Assistent/Oberassistent/Hochschuldozent; Forschungsschwerpunkte: Einfluss von Ernährungsfaktoren, Sexualhormonen, Immobilisation und Mikrogravitation auf den Knochenstoffwechsel des Menschen

1997: Habilitation, Thema: Alimentäre und hormonelle Einflussfaktoren auf den Knochenstoffwechsel der Frau. Venia legendi im Fach Ernährungswissenschaft