

DER TÄGLICHE -RATGEBER **heute: Gesundheit**

Vitamin D: Vorsicht vor Überdosierung

Vitamin D – braucht man es wirklich als Extra? Und wann ist Vorsicht geboten? Dr. Thorsten Siegmund, Endokrinologe im Diabetes-, Hormon- und Stoffwechsellzentrum München im Isar Klinikum erklärt die Wirkung.

„Vitamin D reguliert an erster Stelle Kalzium und Phosphat, stärkt Knochen und Muskeln und scheint u. a. schützende Effekte bei Krebserkrankungen zu haben“, so Dr. Siegmund. Der Körper kann es selbst bilden – mit den richtigen Baustei-

nen und ausreichend Sonnenlicht. Über die Nahrung lassen sich nur ca. zehn bis 20 Prozent des Tagesbedarfs decken. „Ein Test per Blutuntersuchung ist vor allem bei Risikogruppen wie etwa älteren Menschen oder bei unklaren Beschwerden sinn-

voll“, rät der Endokrinologe. Frühe Anzeichen sind z. B. Übelkeit, Erbrechen, Appetitlosigkeit, Schwäche oder psychische Veränderungen. Moderate Formen eines Vitamin-D-Mangels zeigen sich häufig erst sehr spät: Osteoporose, Nierenerkrankungen, Haarausfall, Krämpfe, Muskelbeschwerden oder unklarer Energiemangel und Infektanfälligkeit sind Folgen. Überdosierungen führen zu erhöhtem Kalziumspiegel – Nierensteine und auch Herzrhythmus-Störungen können die Folge sein.



Dr. Thorsten Siegmund
Endokrinologe am
Isar Klinikum München