



SONNEN NEWS – 04. JULI 2012

Durch Sonnen-Mangel zum Übergewicht im Alter

Eine neue Studie des *Kaiser Permanente Centers for Health Research in Portland, USA* bestätigt, dass ein Mangel des Sonnenschein-Vitamins vor allem bei älteren Frauen zu Übergewicht führen kann.

"Die Studie ist der erste Schritt, um zu klären, wie Vitamin D mit dem Gewicht zusammenhängt", sagte Forscherin Erin LeBlanc. In ihrer Studie wurden 4.600 Frauen im Alter von 65+ über einen Zeitraum von 5 Jahren begleitet. Rund 80% der Studienteilnehmerinnen wiesen bereits zu Beginn der Studie einen Vitamin D Level auf, der unter 30 ng/ml lag. Eben diese Frauen, wogen schon vor dem Start der Studie im Durchschnitt mehr, als die jene mit einem ausgewogenen Vitamin D Level.



Im Verlauf der fünfjährigen Studie nahmen die Frauen mit Vitamin D Mangel im Schnitt 18,5 Pfund zu. Die Frauen mit ausreichend Vitamin D hingegen nur 16,4 Pfund.

Ein Zusammenhang zwischen Vitamin D und der Gewichtszunahme im Alter scheint also zu bestehen. **Es sieht aus als könne das Risiko auf eine Gewichtszunahme im Alter, durch einem ausgeglichenen Vitamin D Spiegel reduziert werden.** Dieser Meinung ist auch Erin LeBlanc. Das eigentliche Problem sieht die Forscherin aber in dem Lebensstil der heutigen Gesellschaft. Zu ihrem Bedauern verbrachte die moderne Gesellschaft die meiste Zeit ihres Lebens in geschlossenen Räumen, so sei das Erreichen eines gesunden Vitamin D Spiegels durch die Hauptbezugsquelle Sonne kaum möglich.

Aber gerade für ältere Frauen und auch Männer ist ein ausgeglichener Vitamin D Spiegel hinsichtlich der Knochengesundheit wichtig. Vitamin D hat die Aufgabe den Calcium Spiegel im Blut zu regulieren und dadurch den Knochenaufbau zu stärken. Ein Mangel an Calcium und Vitamin D, kann zu Knochenerweichung und damit zu schnellen Brüchen führen.

Fazit: Regelmäßige Aufenthalte sind wichtig für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Dies gilt für Jung und Alt. Früh genug sollte damit begonnen werden, durch Sonne und Vitamin D, Krankheiten im Alter vorzubeugen. Und wenn die schnelllebige Gesellschaft von heute die Zeit nicht aufbringen kann, sich täglich 15 Minuten in der natürlich Sonne zu gönnen, dann stellen die UVB-Strahlen des Solariums, zweimal wöchentlich genutzt, eine echte Alternative dar!

Quellen:

Hier finden Sie die Originalstudie als PDF-Datei:

<http://online.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/jwh.2012.3506>

<http://www.kpchr.org/research/public/News.aspx?NewsID=73>

<http://www.aerztezeitung.de/news/article/816738/vitamin-d-kann-alte-frauen-dick-machen.html>