«SONNENVITAMIN»

Mangel vermeiden leicht gemacht

Rund 60 Prozent der Schweizer Bevölkerung hat in den Wintermonaten eine unzureichende Vitamin D-Versorgung.

VON MICHÈLE MUTTI

Vitamin D nimmt unter den Vitaminen eine Sonderstellung ein. Obwohl der Körper keine Vitamine synthetisiert, wirkt Vitamin D eher wie ein Hormon und wird grösstenteils in der Haut durch UV-B-Strahlen gebildet. «Nur etwa 20 Prozent decken wir durch unsere Nahrung wie fetten Fisch und Eier», sagt Marouane Bannour von der Geno-Apotheke Zentralstrasse in Biel. Es sei darum nicht ein Hype, sondern das Bewusstsein der Bevölkerung richte sich aus guten Gründen auf das «Sonnenvitamin».

«Lichtkuren». Nachdem im 19. Jahrhundert der Zusammenhang zwischen Rachitis und einem Mangel an Sonnenlicht erkannt worden war, entstanden in der Schweiz und anderen europäischen Ländern besondere Heilstätten: Sie boten zeitlich ausgedehnte «Lichtkuren» oder «Sonnenkuren» an. Heute wird ein langer und ungeschützter Aufenthalt in der Sonne nicht mehr als förderlich für die Gesundheit angesehen. Im Gegenteil: Die UV-Strahlung der Sonne begünstigt die Entstehung von Hautkrebs.

Vitamin D ist aber verantwortlich für die Aufnahme von Calcium und Phosphat aus dem Darm und regelt den Calcium- und Phosphatstoffwechsel. Es spielt eine wichtige Rolle in der Knochen- und Zahnbildung. «Neuere wissenschaftliche Erkenntnisse weisen darauf hin, dass Vitamin D auch für den gesamten Bewegungsapparat, insbesondere für die Muskeln, von Bedeutung ist. Zudem wird diskutiert, ob ihm bei Herzkreislauf- und Krebserkrankungen, neurologischen Erkrankungen, Autoimmunerkrankungen und Infektionen eine schützende Funktion zugewiesen werden kann», so Apotheker Bannour weiter.

Richtschnur. Eine gute Versorgung wäre einfach, 80-90 Prozent unseres Vitamin-D-Bedarfs könnten über diese Eigenproduktion gedeckt werden. Damit die Produktion effektiv anläuft, müssen allerdings einige Faktoren erfüllt sein. «Die ideale Zeit, um seine Vitamin-D-Speicher zu füllen, ist der Frühling und Sommer: Von April bis September steht die Sonne hierzulande hoch genug, dass ausreichend UV-B-Strahlen bis zu uns durchdringen. Um einem Vitamin D-Mangel vorzubeugen, gilt für unsere Breitengrade für Menschen mit heller bis hellbrauner Haut folgende Richtschnur: Zwischen 10 und 15 Uhr sollten Arme und Beine zweimal pro Woche für fünf bis 30 Minuten ohne Sonnenschutz der Sonne ausgesetzt werden. In den übrigen Monaten sollte die Exposition etwa doppelt so lange dauern. Natürlich soll ein Sonnenbrand vermieden werden.

Im Winter reicht die körpereigene Bildung von Vitamin D allerdings nicht aus. «Im Winter sind mehr als 60 Prozent der Bevölkerung unterversorgt, beziehungsweise zeigen einen Serumwert [25(OH) D-Konzentration] unterhalb des empfohlenen Wertes von 50 nmol/l», weiss Bannour.

BAG-Empfehlungen. Das Bundesamt für Gesundheit BAG empfiehlt, dass bedingt durch die beschränkte Sonnenexposition, die weit verbreitete Verwendung von Sonnenschutzmitteln, die Jahreszeiten und die sehr beschränkten Vitamin-D-Quellen in der Nahrung viele Personen, vor allem jene mit ungenügender Sonnenexposition und ältere Personen, unabhängig von der Jahreszeit eine Vitamin-D-Ergänzung in Form von Tropfen oder Tabletten benötigen. Vor allem zwei Risikogruppen sollten mit externem Vitamin-D versorgt werden: Neugeborene (da sie nicht der Sonne ausgesetzt werden dürfen) und Erwachsene über 60 Jahre (da die Haut mit zunehmendem Alter ihre Fähigkeit zur Vitamin-D-Produktion verliert).

«Ein Vitamin-D-Mangel ist nicht sofort erkennbar. Der Mangel verläuft oft unbemerkt. Wenn die ersten Anzeichen wie Knochenschmerzen auftreten, ist der Mangel bereits fortgeschritten und kann bei Kindern zu Rachitis und bei Erwachsenen zu Osteoporose führen. Deshalb sollte man nicht warten, bis Symptome auftreten, um zu handeln. Die beste Strategie ist Prävention», sagt Apotheker Bannour. ■

«LA VITAMINE DU SOLEIL»

Éviter facilement les carences

Près de 60% de la population suisse souffre d'un manque de vitamine D pendant les mois d'hiver.

PAR MICHÈLE MUTTI

La vitamine D occupe une place à part parmi les vitamines. Bien que notre corps n'en synthétise aucune, la vitamine D agit plutôt comme une hormone et est principalement produite dans la peau par les rayons UV-B. «Seuls 20% environ de nos besoins sont couverts par notre alimentation, notamment les poissons gras et les œufs», explique Marouane Bannour, de la pharmacie Geno Rue Centrale à Bienne. Il ne s'agit donc pas d'un effet de mode, mais d'une prise de conscience de la population qui s'intéresse à juste titre à la «vitamine du soleil».

«Cures de lumière». Au XIXe siècle, après la découverte du lien entre rachitisme et manque de soleil, des centres de cure spécifiques ont été créés en Suisse et dans d'autres pays européens: ils proposaient des «cures de lumière» ou «cures de soleil» de longue durée. Aujourd'hui, une exposition au soleil prolongée et sans protection n'est plus considérée comme bénéfique pour la santé. Au contraire, les rayons UV du soleil favorisent l'apparition du cancer de la peau.

Mais la vitamine D est responsable de l'absorption du calcium et du phosphate par l'intestin comme de la régulation de leur métabolisme. Elle joue un rôle important dans la formation des os et des dents. «Des découvertes scientifiques récentes indiquent que la vitamine D est également importante pour l'ensemble du système musculosquelettique, notamment pour les muscles. De plus, sa possible fonction protectrice contre les affections cardiovasculaires, cancéreuses, neurologiques, auto-immunes et infectieuses est actuellement étudiée», poursuit le pharmacien.

Ligne de conduite. Il serait facile d'en assurer un bon apport, car 80 à 90% de nos besoins en vitamine D pourraient être couverts par cette production dans la peau. Mais pour que sa synthèse démarre efficacement, certains facteurs doivent être réunis. «Le printemps et l'été sont les périodes idéales pour faire le plein de vitamine D: d'avril à septembre, le soleil est suffisamment haut dans notre pays pour que les rayons UV-B nous parviennent en quantité suffisante. Pour prévenir une carence en vitamine D, les personnes à la peau claire à brun clair vivant sous nos latitudes doivent suivre la recommandation suivante: entre 10 h et 15 h, les bras et les jambes doivent être exposés au soleil deux fois par semaine pendant cinq à trente minutes sans protection solaire. Le reste de l'année, l'exposition doit durer environ deux fois plus longtemps. Il faut bien entendu éviter les coups de soleil.

En revanche en hiver, la production de vitamine D dans l'organisme n'est pas suffisante. «En hiver, plus de 60% de la population présente une carence, c'est-à-dire un taux sérique [concentration en 25(OH) D] inférieure à la valeur recommandée de 50 nmol/l», explique Marouane Bannour.

Recommandations de l'OFSP. En raison d'une exposition limitée au soleil, de l'utilisation généralisée de crèmes solaires, des saisons et des sources très restreintes de vitamine D dans l'alimentation, l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) recommande à de nombreuses personnes, en particulier à celles qui ne s'exposent pas suffisamment au soleil et aux personnes âgées, de prendre un complément de vitamine D sous forme de gouttes ou de comprimés, quelle que soit la saison. Deux groupes à risque en particulier devraient recevoir un apport externe en vitamine D: les nouveau-nés (car ils ne doivent pas être exposés au soleil) et les adultes de plus de 60 ans (car la peau perd sa capacité à produire de la vitamine D avec l'âge).

«Une carence en vitamine D n'est pas immédiatement détectable et passe souvent inaperçue. Lorsque les premiers signes apparaissent, tels que des douleurs osseuses, la carence est déjà avancée et peut entraîner le rachitisme chez l'enfant et l'ostéoporose chez l'adulte. Il ne faut donc pas attendre l'apparition des symptômes pour agir. La meilleure stratégie est la prévention», explique le pharmacien. ■

DER RAT LE CONSEIL

MAROUANE BANNOUR, PHARMACIE GENO-APOTHEKE ZENTRALSTRASSE/RUE CENTRALE, BIEL/BIENNE

«Das Angebot an Nahrungsmitteln, die Vitamin D beinhalten, ist ziemlich überschaubar. In 100 Gramm Lachs stecken beispielsweise 600 bis 1000 IE (Internationale Einheiten) Vitamin D, deutlich weniger in Pilzen oder Eiern. Da jedoch fast niemand täglich fetten Fisch isst – was ohnehin nicht empfehlenswert ist – kann der Bedarf im Winter nicht immer über die Ernährung gedeckt werden. Empfohlen werden Vitamin D-Supplemente, beispielsweise in Form von Tropfen. Für Neugeborene unter einem Jahr wird eine Tagesdosis von 400 IE empfohlen. Für Erwachsene und Kinder ab einem Jahr wird eine Tagesdosis von 600 IE empfohlen. Für Personen über 60 Jahre beträgt die Empfehlung 800 Internationale Einheiten pro Tag.»

«L'offre en aliments contenant de la vitamine D est assez pauvre. 100 grammes de saumon contiennent par exemple 600 à 1000 UI (unités internationales) de vitamine D, les champignons ou les œufs en contiennent nettement moins. Cependant, comme presque personne ne mange quotidiennement du poisson gras, ce qui n'est de toute façon pas recommandé, en hiver les besoins ne peuvent pas toujours être couverts par l'alimentation. Il est conseillé de prendre des compléments alimentaires à base de vitamine D, par exemple sous forme de gouttes. La dose quotidienne préconisée est de 400 UI pour les nouveau-nés de moins d'un an, de 600 UI pour les enfants à partir d'un an et les adultes et de 800 unités internationales pour les personnes de plus de 60 ans.»

NEWS

«Für Menschen mit einer genetischen Mutation, die Alzheimer auslöst, kann körperliche Aktivität von mindestens 2,5 Stunden in der Woche günstige Auswirkungen auf die Alzheimer-Pathologie im Gehirn haben und den kognitiven Abbau verlangsamen», so die Ergebnisse einer neuen Studie, die online bei Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association erschienen ist. Vom Standpunkt des öffentlichen Gesundheitswesens aus wurde dieser Umfang an körperlicher Aktivität von 70 Prozent aller Probanden, die an der Studie teilnahmen, erreicht. Eine körperlich aktive Lebensweise ist demnach machbar und kann eine wichtige Rolle dabei spielen, die Entstehung von ADAD (autosomal dominanter Alzheimer-Erkrankung) hinauszuzögern und ihr Voranschreiten zu verlangsamen.

«Pour les personnes présentant une mutation génétique qui déclenche la maladie d'Alzheimer, une activité physique d'au moins 2,5 heures par semaine peut avoir des effets bénéfiques sur cette pathologie dans le cerveau et ralentir le déclin cognitif», selon les résultats d'une nouvelle étude publiée en ligne dans Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association. Du point de vue de la santé publique, ce niveau d'activité physique a été atteint par 70 % des participants à l'étude. Un mode de vie physiquement actif est donc réalisable et peut jouer un rôle important dans le retardement de l'apparition de la MAAD (maladie d'Alzheimer autosomique dominante) et le ralentissement de sa progression.

Ihre Apotheke -
die erste Anlaufstelle für Gesundheitsfragen von A bis Z.

Votre pharmacie -
Votre lieu de référence pour toute question de santé.

regioPharm
Bienne-Seeland
Jura Bernois

BIEL / BIENNE	
Apotheke Dr. Hysek Dr. Hysek Cédric	Bözingenstrasse 162 032 345 22 22
Apotheke im Spitalzentrum Helene Studer	Vogelsang 84 032 324 23 00
Battenberg Apotheke Durtschi Peter	Mettstrasse 144 032 341 55 30
Geno Apotheke Dr. Ambühl Philipp	General-Dufour-Strasse 4 032 329 39 59
Geno Apotheke Krapf Beatrice	Zentralstrasse 45 032 329 39 79
NIDAU	
Schloss Apotheke Nidau Gosteli Chiorean Ana	Hauptstrasse 30 032 331 93 42
LENGNAU	
Geno Apotheke Vogel David	Bürenstrasse 1 032 652 44 13
LYSS	
Apotheke Lyssbach Arnold Dominik	Steinweg 26 032 384 54 54
Bahnhof-Apotheke Lyss Friedli Daniela	Bahnhofstrasse 6 032 384 13 70