

2007/12/07 11:51

20 Minuten Sonnenbaden ist gesund. (pd)

Vitamin D gegen Knochenbrüche

Vitamin D ist für starke Knochen wichtig und reduziert das Risiko einer Hüftfraktur. Dies ist das Fazit einer Schweizer Studie. 60 Prozent der Hüftbruchpatienten über 65 Jahren würden an einem schweren Vitamin-D-Mangel leiden.

«Die Richtlinien für die Vitamin-D-Einnahmen müssen daher breiter bekannt gemacht und besser umgesetzt werden», wird Heike Bischoff-Ferrari in einem Communiqué zitiert. Sie ist Autorin der Studie im Rahmen des nationalen Forschungsprogramms «Muskuloskelettale Gesundheit - chronische Schmerzen».

20 Minuten Sonne pro Tag ist ein Muss

Vitamin D kommt in der Nahrung nur beschränkt vor. Es wird vom Körper selbst hergestellt. Voraussetzung dazu ist allerdings, dass die Haut etwa 20 Minuten pro Tag der Sonne ausgesetzt wird. Bei schwacher Sonnenintensität empfiehlt die Studie den Einsatz von Vitamin-D-Tröpfchen oder Vitamin-D-Tabletten. Gerade bei älteren Menschen, deren hauteigene Produktion von Vitamin D abnimmt, rät die Studie zum Einsatz dieser Präparate.--sda/scc/muv--