



## HINTERGRUNDINFORMATION

### **Knochenstark mit Vitamin D**

Acht von zehn Kindern sind mit Vitamin D unterversorgt

**München, Mai 2009. „Milch, Joghurt und Quark machen unsre Knochen stark“: Dass Milchprodukte gut sind für gesunde Knochen, lernen Kinder heute schon im Kindergarten. Der menschliche Knochen benötigt verschiedene Nährstoffe, um stabil und belastbar zu sein. Zu den wichtigsten gehören Calcium und Eiweiß. Aber: Nur wenn der Körper genug Vitamin D hat und die Kleinen sich ausreichend bewegen, kann Calcium gut aufgenommen und in die Knochen eingebaut werden. Neue Daten belegen jedoch: Rund 80 Prozent der Kinder in Deutschland nehmen zu wenig Vitamin D zu sich. Was bedeutet das für das Knochenwachstum? Und was genau hat es mit dem Vitamin D eigentlich auf sich?**

Eine repräsentative Studie des Robert Koch Instituts (RKI) im Rahmen seines Kinder- und Jugendsurveys aus dem Jahr 2007<sup>1</sup> hat den Vitamin D-Spiegel im Blut von 10.015 Kindern und Jugendlichen im Alter von 1-17 Jahren untersucht. Das Ergebnis zeigt: Die teilnehmenden Kinder waren im Durchschnitt in allen Altersstufen unterversorgt. Nur wenige konnten mit Hilfe des Sonnenlichts und der Nahrung ausreichend Vitamin D im Körper bilden. Eine Sonderauswertung der DONALD-Studie des Forschungsinstituts für Kinderernährung Dortmund (FKE)<sup>2</sup> untersuchte, wie viel Vitamin D Kinder über die Nahrung tatsächlich aufnehmen. Auch hier war das Ergebnis eindeutig: Rund 80 Prozent der Kinder in Deutschland nehmen zu wenig Vitamin D zu sich. Bislang war dies in Fachkreisen nur für Säuglinge bekannt, von denen man wusste, dass sie oft nicht genug Vitamin D über die Muttermilch aufnehmen und daher in den ersten Lebensmonaten Ergänzungspräparate in Form von Tabletten bekommen.

---

<sup>1</sup>Thierfelder, W. et.al: Biochemische Messparameter im Kinder- und Jugendsurvey. Bundesgesundheitsbl - Gesundheitsforsch - Gesundheitsschutz 5/6 2007, S. 767

<sup>2</sup> Kersting, M./Bergmann, K.: Die Kalzium- und Vitamin-D-Zufuhr von Kindern, Ernährungsumschau 09/2008, S. 523-527



### **Baustein für gesunde Knochen**

Ohne Vitamin D gäbe es keine festen Knochen. Es ist ein Provitamin und hat eine Helferfunktion im menschlichen Körper: Vitamin D ermöglicht es dem Körper, Calcium aus der Nahrung für den Einbau in die Knochen aufzunehmen. Somit unterstützt es zusammen mit anderen wichtigen Nährstoffen ein gesundes Knochenwachstum. Und das funktioniert so: Der lebenswichtige Baustoff sorgt für die Bildung eines Transport-Eiweißes, das Calcium bindet und zum Knochen transportiert. Für Kinder ist Vitamin D besonders wichtig, da in der Wachstumsphase besonders viel Knochenmasse gebildet werden muss.

### **Das Sonnenvitamin**

Anders als andere Vitamine kann Vitamin D vom Körper theoretisch in ausreichender Menge selbst produziert werden. Das geschieht mithilfe von UVB-Strahlen, also durch Sonneneinstrahlung. Deshalb wird es auch das Sonnenvitamin genannt. Um die Haut jedoch vor den schädlichen Wirkungen der Sonnenstrahlen zu schützen, verwendet man heute Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor – das ist für die Haut eine wichtige Schutzmaßnahme. Sie hat jedoch den Nebeneffekt, dass so selbst im Sommer nicht immer genügend Vitamin D über die Haut gebildet werden kann.

### **Vitamin D-haltige Ernährung**

Generell gilt: In jedem Alter ist auf eine ausreichende Vitamin D-Versorgung zu achten. Viel Bewegung an der frischen Luft fördert die Bildung des lebenswichtigen Vitamins und unterstützt die Knochen. Dennoch ist es ratsam, dem Körper auch über die Ernährung genügend Vitamin D zuzuführen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt vom 1. bis zum 65. Lebensjahr täglich 5 µg über die Nahrung zu sich zu nehmen. Bei Senioren über 65 Jahren sollte es sogar die doppelte Menge sein: Die Knochen werden schwächer und die Fähigkeit zur Bildung des Sonnenvitamins über die Haut nimmt im Alter ebenfalls deutlich ab.

Vitamin D kommt besonders in fettreichen Fischen wie Hering, Makrele, Lachs, Thunfisch, Leber, aber auch im Hühnerei oder Pilzen vor. In geringeren Mengen ist es auch in Butter, Käse und Milch enthalten. Vor allem die Nahrungsmittel mit



höheren Mengen Vitamin D kommen jedoch nicht Tag für Tag auf den Tisch und gehören meistens auch nicht zu den Lieblingessen der Kinder. Ergänzend gab es bislang vor allem eine Alternative. Und die heißt: Lebertran.

***Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:***

*Danone Presseservice, c/o Fleishman-Hillard Germany GmbH,  
Frankfurt am Main, Fax: 069/ 43 03 73*

*Eva Contzen      Tel.: 069/ 40 57 02 – 261      Email: [Eva.Contzen@fleishmaneuropa.com](mailto:Eva.Contzen@fleishmaneuropa.com)*

*Danone Deutschland GmbH  
Dr. Susanne Knittel Tel.: 089 / 62733 – 355      Email: [presse@danone.de](mailto:presse@danone.de)*