

Vitamin D - Infos für Betroffene mit Fanconi-Anämie



Deutsche
Fanconi-Anämie-
Hilfe e.V.

WWW.FANCONI.DE

Ein guter „Lebensstil“ wie beispielsweise rauchfrei leben, gesund ernähren, regelmäßig bewegen, ausreichend schlafen, auf das Körpergewicht achten und bewusst entspannen sind wichtige beeinflussende Faktoren der Gesundheit. Auch der Level des Vitamin D scheint eine wichtige Rolle zu spielen.

GERINGE VITAMIN D KONZENTRATIONEN BEI FA-BETROFFENEN

In einer Untersuchung zeigte sich, dass mehr als Dreiviertel der untersuchten FA-Betroffenen 21/27 = 77,8%) zu wenig Vitamin D in ihrem Körper haben (25-OH-Vitamin D3 < 20 ng/ml).

Dies ist ein deutlich höherer Prozentsatz als in der Durchschnittsbevölkerung, in der nur ca. 15% einen reduzierten Vitamin D-Level < 20 ng/ml zeigen. Warum FA-Betroffene deutlich häufiger Vitamin-D3-defizient sind, ist bislang nicht untersucht.

Grundsätzlich kann hier ein unterschiedlicher Lebenswandel von FA-Betroffenen ursächlich sein durch z.B. weniger Aufenthalt in der Sonne oder spezielle Ernährungsgewohnheiten mit der Neigung zu kleineren und leichteren Mahlzeiten und seltener zu fettigem Fisch.

Link zur Studie:

<https://www.mdpi.com/2072-6643/12/5/1355>

Kontakt zur Mitautorin: Dr. med. Eunike Velleuer
velleuer@uni-duesseldorf.de

EPIGENETISCHE WIRKUNG VON VITAMIN D

Mehrere Studien konnten zeigen, dass Vitamin D ungefähr 850 Genregionen aktiv verändert. Vitamin D wirkt also „epigenetisch“. Epigenetik gilt als das Bindeglied zwischen Umwelteinflüssen und Genen: Sie bestimmt mit, unter welchen Umständen welches Gen angeschaltet wird und wann es wieder stumm wird. Je nachdem, werden Gene aktiviert und Eiweiße produziert - oder auch nicht. Die Epigenetik ist beeinflussbar und veränderbar. Wichtige positive Einflussfaktoren sind z.B. „Lebensstil-Faktoren“ (s.o.). Ein weiterer wichtiger beeinflussender Faktor ist u.a. Vitamin D.



Auf Youtube finden Sie einen gut verständlichen Vortrag von Prof. Dr. Carsten Carlberg: "Bedeutung der Epigenetik bei FA: Eine spezielle Rolle von Vitamin D?"



EMPFEHLUNG

- Jeder FA-Betroffene sollte auf seinen Vitamin D-Status achten.
- Bei einem zu niedrigen Spiegel sollte man eine entsprechend ausreichende Substitution mit Vitamin D durchführen.
- Ein guter Vitamin D-Status ist ein 25-OH-Vitamin-D3-Spiegel zwischen 30 und 60 ng/dl.
- Die Regel für Vitamin D-Substitution lautet: 1 µg (40 Units) pro kg Körpergewicht. Beispiel: Eine Person mit 50 kg sollte täglich 50 µg (2000 Units) zu sich nehmen.

VITAMIN-D-BILDUNG & AUFNAHME

Die körpereigene Bildung von Vitamin D erfolgt durch UVB-Sonnenlichtbestrahlung der Haut und leistet im Vergleich zur Zufuhr über die Nahrung den deutlich größeren Beitrag für die Versorgung.

Die Vitamin D-Bildung in der Haut durch Sonnenlicht (UVB-Strahlen) ist abhängig von Breitengrad, Jahres- und Tageszeit, Witterung, Kleidung, Aufenthaltsdauer im Freien sowie dem Hauttyp und auch der Verwendung von Sonnenschutzmitteln, die die körpereigene Produktion vermindern.

Die Orientierungswerte für die Dauer der Sonnenbestrahlung in Deutschland für einen Erwachsenen lauten:

In sechs Monaten pro Jahr, pro Tag ein Viertel der Körperoberfläche (Gesicht, Hände und Teile von Armen und Beinen) zwischen 12 und 15 Uhr je nach Hauttyp und Jahreszeit 5 bis 25 Minuten der Sonne aussetzen.

<https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/faqs/vitamin-d/>

"WENN DIE SONNE LACHT: VITAMIN D TANKEN UND DIE HAUT SCHÜTZEN"



Einen informativen Bericht zum Thema Sonnenschutz für FA-Betroffene finden Sie unter: https://fanconi.de/wp-content/uploads/2020/07/Artikel_Sonnenschutz.pdf

KONTAKT

Deutsche Fanconi-Anämie-Hilfe e.V.
christine.krieg@fanconi.de