

Druckversion

Url: http://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/gedirn/news/vitamin-d-abwehrmittel-gegen-demenz_aid_364601.html

24.01.09, 09:44

[Drucken](#)

Vitamin D

Abwehrmittel gegen Demenz

Mangelt es Senioren an Vitamin D, besteht eine höhere Wahrscheinlichkeit, dass sie an Demenz erkranken. Lichtarmut verstärkt das Defizit.

Labor- und Tierversuche haben bereits gezeigt, dass Vitamin D einen positiven Effekt auf die kognitiven Fähigkeiten hat. In einer aktuellen Studie untersuchte ein Team von britischen und US-Wissenschaftlern 2000 Menschen über 65 Jahren. Dabei fanden sie heraus, dass die Senioren mit dem niedrigsten Vitamin-D-Spiegel doppelt so häufig Verständnisprobleme hatten wie die Gruppe der Testteilnehmer mit hohen Vitamin-D-Werten.



Zehn Minuten Sonne täglich füllen die Vitamin-D-Speicher

Menschen mit Verständnisproblemen entwickeln mit höherer Wahrscheinlichkeit Demenz. 200 der Probanden waren betroffen, wobei die Forscher ihre Konzentrationsfähigkeit testeten, untersuchten, wie sie sich in Zeit und Raum orientierten und wie gut ihr Gedächtnis funktionierte.

Der menschliche Körper benötigt Sonnenlicht, um Vitamin D herzustellen. Doch ist die Haut von Senioren in geringerem Maße fähig, mittels des Sonnenlichts Vitamin D zu produzieren. Sie sind deshalb darauf angewiesen, sich eine weitere Vitaminquelle zu sichern.

Dunkle Winter verschlechtern Vitamin-D-Versorgung

Iain Lang, einer der Studienautoren von der Peninsula Medical School in Exeter, sagt: „Für alle, die in Ländern mit langen dunklen Wintern leben, beispielsweise in Großbritannien, kann die Vitamin-D-Versorgung zu einem Problem werden. Vor allem aber für ältere Menschen, die geringere Mengen des Vitamins aus dem Sommer mitnehmen.“ Iain Lang schlägt vor, die Betroffenen mit Vitamin-D-Ergänzungsmitteln zu versorgen. „Der Vorschlag kam in den vergangenen Jahren immer wieder, um die Knochendichte zu verbessern. Die Resultate der Studie zeigen aber, dass es noch andere Vorteile dafür geben könnte.“

Vitamin D spielt im Körper eine wichtige Rolle für die Knochendichte, es ist an der Aufnahme von Kalzium und Phosphor beteiligt und unterstützt das Immunsystem. Das Vitamin kann der menschliche Körper unter Sonneneinstrahlung selbst herstellen. Außerdem steckt es in Milch, Milchprodukten, Getreide und Soja.

Die Studie erscheint in der kommenden Ausgabe des "Journal of Geriatric Psychology and Neurology".

[Drucken](#)

Foto: Colourbox

Copyright © 2009 by FOCUS Online GmbH