



Eingang:

TOP:

Lfd.Nr.

Einzelabgeordneter Dr. Frank Michler  
 Gewählt über Bürgerliste Weiterdenken (WDMR)

## Antrag zur Kreistagssitzung am 10.02.2023

# Verbesserung der Vitamin-D-Versorgung

### Beschluss:

Der Kreistag Marburg-Biedenkopf möge beschließen:

*„Das Gesundheitsamt wird beauftragt:*

- *ein Konzept zur Verbesserung der Versorgung der Bevölkerung mit Vitamin D zu erarbeiten,*
- *dabei insbesondere vulnerable Personengruppen zu berücksichtigen (z.B. Bewohner von Alten- und Pflegeheimen, Langzeit-Patienten in psychiatrischen Kliniken),*
- *ein Aufklärungs-Merkblatt zu erstellen, welches über die Bedeutung von Vitamin D für das Immunsystem informiert, Hinweise zur Anwendung bzgl. einer sicheren Maximaldosis sowie zur Vermeidung von Überdosierung gibt,*
- *ein Pilotprojekt durchzuführen, bei dem Vitamin-D-Supplemente durch medizinisch geschultes Personal an besonders von Vitamin-D-Mangel bedrohte Personengruppen kostenlos abgegeben werden,*
- *kostenlose Labortests zur Bestimmung des Vitamin-D-Spiegels anzubieten, um eine individuelle Versorgung sicherzustellen.“*

### Begründung:

#### **Unterversorgung mit Vitamin D in Deutschland**

In den letzten drei Jahren wurde in der politischen Öffentlichkeit viel über Atemwegserkrankungen und die dadurch verursachte Belastung des Gesundheitssystems gesprochen. Viele fragwürdige Maßnahmen wurden damit begründet, dass sie helfen könnten, ohne dass ein Nutzen wissenschaftlich belegt war bzw. bis heute belegt wäre. Ein Faktor, welcher nachweislich einen Einfluss auf die Anfälligkeit für Infektionskrankheiten und zahlreiche andere Gesundheitsprobleme hat, wurde jedoch kaum beachtet: die Unterversorgung mit Vitamin D. Autoren des RKI schrieben 2016 [1]:

- *„30,2 % der Erwachsenen sind mangelhaft mit Vitamin D versorgt“ (unter 30 nmol/l im Blutserum)*
- *weitere 31,3 % sind „suboptimal versorgt“ (d.h. 30 – 50 nmol/l)*
- *„Erwachsene mit niedrigem sozioökonomischen Status haben signifikant häufiger eine mangelhafte Vitamin-D-Versorgung als Erwachsene der hohen Statusgruppe.“*

Dabei geht das RKI von einem sehr niedrigen Schwellenwert von 50 nmol/l für die Kategorie „ausreichende Versorgung“ aus. Die „Endocrine Society“ hingegen nennt als anzustrebende optimale Untergrenze für den Vitamin-D-Spiegel im Blut Werte von 75 nmol/l [2]. Für die Krebs-Prävention empfiehlt Heike A. Bischoff-Ferrari Vitamin-D-Spiegel zwischen 90 und 120 nmol/l [3].

### Wer ist besonders von Vitamin D-Mangel bedroht?

Das Robert-Koch-Institut listet in einer FAQ zum Thema Vitamin D Personengruppen auf, die besonders anfällig für einen Vitamin-D-Mangel sind:

*„Gefährdet für einen Vitamin-D-Mangel sind Personen, die sich selten im Freien aufhalten beziehungsweise aufhalten können, etwa weil sie immobil sind, chronisch krank oder pflegebedürftig. Zu dieser Personengruppe zählen unter anderem sehr alte Menschen, insbesondere solche, die in Pflegeheimen wohnen. Ältere Menschen sind aber auch generell gefährdet, da die Eigenproduktion von Vitamin D mit zunehmendem Alter nachlässt ...“*

Neben älteren Personen haben Säuglinge ein erhöhtes Risiko für einen Vitamin-D-Mangel, da sie keiner direkten Sonnenstrahlung ausgesetzt werden sollten.

*Auch Menschen, die aus religiösen oder kulturellen Gründen nur mit bedeckter Haut ins Freie gehen, sowie Menschen mit dunklerer Hautfarbe sind gefährdet – bei letzteren ist dies auf die höhere Pigmentierung in der Haut zurückzuführen, die weniger UV-Strahlen durchlässt.“*

Quelle: FAQ des Robert-Koch-Instituts zu Vitamin D (Stand 25.01.2019) [4]

### Mögliche Maßnahmen zur Verringerung der Inzidenz von Vitamin-D-Mangel

Um die Versorgung mit Vitamin D zu verbessern, sind verschiedene Maßnahmen denkbar:

- Anregung der körpereigenen Synthese von Vitamin D  
Das RKI empfiehlt, „zwischen März und Oktober zwei- bis dreimal pro Woche Gesicht, Hände und Arme unbedeckt und ohne Sonnenschutz der Sonne auszusetzen. Für eine ausreichende Vitamin-D-Synthese reicht hierbei bereits die Hälfte der Zeit, in der sonst ungeschützt ein Sonnenbrand entstehen würde.“

Vorausgesetzt ist dabei u.a. ein genügend hoher Sonnenstand, so dass ein maximaler Zeitrahmen von ca. 10 bis 16 Uhr zur Verfügung stünde.

- Überprüfung des Vitamin-D-Status durch Laboruntersuchung des Blutes
- Nahrungsergänzung durch Vitamin-D-Supplemente

Mit Aufklärungskampagnen kann die Bevölkerung dazu angeregt werden, ihre Versorgung mit Vitamin D zu verbessern. Für besonders gefährdete und auf Unterstützung angewiesene Gruppen sollten – unter Aufsicht und Anleitung durch medizinisch geschultes Personal – Vitamin-D-Supplemente kostenlos abgegeben werden.

### Sichere durchschnittliche Tagesdosis für Erwachsene (und Kinder ab 11):

→ **4.000 IE (100 µg) bis 10.000 (250 µg)**

Bei Berichten über Vitamin D wird häufig die Gefahr einer Überdosierung thematisiert. Bei extrem hohen täglichen Dosen sind auch Vergiftungen möglich. Solche Überdosierungen können aus missverstandenen Dosierungs-Empfehlungen und Unkenntnis der verwendeten Einheiten resultieren. Eine Aufklärungskampagne kann das nötige Wissen verbreiten und zu einem vernünftigen Umgang mit Nahrungsergänzungsmitteln beitragen. Für Erwachsene und für Kinder ab 11 Jahren werden 4.000 IE (100 µg) als die tägliche Menge angegeben, bei der keine Gefahr von unerwünschten Nebenwirkungen besteht [5, 6]. Neuere Arbeiten zeigen, dass auch bei täglichen Dosen von 10.000 IE (250 µg) keine toxischen Effekte auftreten („no observed adverse effect level“, NOAEL) [7]. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat aus diesen 10.000 IE mit einem großzügigen Sicherheitsfaktor von 2.5 eine „tolerierbare Gesamtzufuhrmenge“ („Tolerable Upper Intake Level“, UL) von 4.000 IE pro Tag abgeleitet [8].

## Projekte zu Vitamin D bei lokalen und nationalen Gesundheitsbehörden

Die Erkenntnis, dass vielen Menschen in unseren Breitengraden von einer Unterversorgung mit Vitamin D betroffen sind, ist mittlerweile bei einigen nationalen und kommunalen Behörden angekommen, die Initiativen gestartet haben, um Abhilfe zu schaffen.

Z.B. hatte in Großbritannien das Gesundheitsministerium 2020 ein Projekt begonnen, bei dem 2,7 Millionen Menschen mit Vitamin-D-Supplementen versorgt worden sind. Das Projekt richtete sich insbesondere an Bewohner von Pflegeheimen [9]. Ein kommunales Beispiel in Deutschland ist das Gesundheitsamt Bremen, welches auf seiner Website Aufklärungsarbeit zum Thema „Vitamin-D-Mangel im Alter“ betreibt [10].

Nachdem in den letzten drei Jahren der Staat die Menschen besonders zum Zuhausebleiben animiert hat, steht zu befürchten, dass die Inzidenz der Vitamin-D-Unterversorgung in der Bevölkerung weiter gestiegen ist. Auch das sollten wir im Landkreis zum Anlass nehmen, der Bedeutung der Vitamin-D-Versorgung für die Gesundheitsvorsorge mehr Aufmerksamkeit zu geben.



### Quellen:

- [1] „Vitamin-D-Status in Deutschland“, Robert Koch-Institut, Rabenberg und Mensink, Journal of Health Monitoring 2016  
<https://doi.org/10.17886/RKI-GBE-2016-036>
- [2] „Evaluation, Treatment, and Prevention of Vitamin D Deficiency: an Endocrine Society Clinical Practice Guideline“, Michael F. Holick et al., The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, Volume 96, Issue 7, 1 July 2011  
<https://doi.org/10.1210/jc.2011-0385>
- [3] Bischoff-Ferrari, H.A. (2008). Optimal Serum 25-Hydroxyvitamin D Levels for Multiple Health Outcomes. In: Reichrath, J. (eds) Sunlight, Vitamin D and Skin Cancer. Advances in Experimental Medicine and Biology  
[https://doi.org/10.1007/978-0-387-77574-6\\_5](https://doi.org/10.1007/978-0-387-77574-6_5)
- [4] „Antworten des Robert Koch-Instituts zu häufig gestellten Fragen zu Vitamin D“ (Stand 25.01.2019)  
[https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Vitamin\\_D/Vitamin\\_D\\_FAQ-Liste.html](https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Vitamin_D/Vitamin_D_FAQ-Liste.html)
- [5] Deutsche Gesellschaft für Ernährung  
<https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/ws/faq/FAQ-VitaminD-DGE-BfR-MRI.pdf>
- [6] „Efficacy and safety of vitamin D<sub>3</sub> intake exceeding the lowest observed adverse effect level“, Vieth, Chan und McFralane (2001), The American Journal of Clinical Nutrition  
<https://doi.org/10.1093/ajcn/73.2.288>
- [7] „Risk assessment for vitamin D“, Heathcock, Shao, Vieth, Heaney (2007), The American Journal of Clinical Nutrition  
<https://doi.org/10.1093/ajcn/85.1.6>
- [8] "Scientific Opinion on the Tolerable Upper Intake Level of vitamin D", 2012 European Food Safety Authority, EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA), European Food Safety Authority (EFSA), Parma, Italy  
<https://doi.org/10.2903/j.efsa.2012.2813>
- [9] „At-risk groups to receive free winter supply of vitamin D“, Department of Health and Social Care, 28.11.2020  
<https://www.gov.uk/government/news/at-risk-groups-to-receive-free-winter-supply-of-vitamin-d>
- [10] „Vitamin D-Mangel im Alter“, Gesundheitsamt Bremen  
<https://www.gesundheitsamt.bremen.de/vitamin-d-mangel-im-alter-4171>

---

Unterschrift