MEIN BERLIN NACHRICHTEN AG

Vitamin-D-Mangel in Hamburg: Wer jetzt handeln muss!

Dr. Riedl erläutert, warum Norddeutsche häufiger an Vitamin-D-Mangel leiden und gibt wichtige Ernährungstipps zur Vorsorge.

Hamburg, Deutschland - In Hamburg ist das Thema Vitamin-D-Mangel in aller Munde! Während die Menschen südlich von Berlin aufatmen können, sehen die Nordlichter rot! Dr. Matthias Riedl betont, dass vor allem in nördlichen Regionen viele an einem Mangel leiden, da die Sonne seltener scheint und die Nahrungsaufnahme nicht ausreicht. Alarmierend ist, dass insbesondere Kinder, Jugendliche, Schwangere und ältere Menschen betroffen sind. Wer gilt also als Risikogruppe? Kinder bis 18 Jahre sollten zur Vorbeugung von Rachitis supplementieren, während die über 75-Jährigen dringend ihren Vitamin-D-Spiegel messen lassen sollten, um das Sterberisiko zu senken. Selbst Schwangere sind gefährdet, was Komplikationen bei der Geburt zur Folge haben kann.

Wussten Sie, dass Übergewichtige ebenfalls häufig unter einem Mangel leiden? Bei einem Vitamin-D-Spiegel von weniger als 12 Nanogramm pro Milliliter ist höchste Alarmbereitschaft geboten! Dr. Riedl rät dazu, den Wert am Ende des Winters testen zu lassen und warnt vor Überdosierungen: Zu viel Vitamin D kann zu Nierenschäden führen. Die Lösung? Regelmäßige Tests beim Arzt und gezielte Supplementierung für die Betroffenen! Einige Lebensmittel wie Fisch, Leber und Eier können zusätzlich helfen, aber diese alleine reichen oft nicht aus, um den Vitamin-D-Spiegel zu stabilisieren.

Erfahren Sie mehr über die Details in einem aktuellen Bericht auf www.abendblatt.de.

Details	
Ort	Hamburg, Deutschland

Besuchen Sie uns auf: mein-berlin.net