

Vitamin-D-Mangel verursacht Übergewicht

Vitamin D hat Einfluss auf das Körpergewicht. Fehlt Vitamin D, dann wird leichter Fett eingelagert und die Gewichtsabnahme fällt schwer. Ein Vitamin-D-Mangel könnte ausserdem Hungergefühle verstärken und die Fettverbrennung behindern.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 04. November 2019

Stand: 05. November 2019

Keine Diät ohne Vitamin D

Jahrelang schien es unglaublich einfach zu sein, Übergewicht abzubauen. Denn es hiess stets: Verbrennen Sie einfach mehr Kalorien, als Sie zu sich nehmen. Und? Ist es einfach, mit dieser Regel Gewicht zu verlieren? Nun, nicht immer.

Der Körper lässt sich nicht in eine vorgefertigte Form pressen und reagiert daher nicht auf Knopfdruck und auch nicht auf dieselbe Weise wie vielleicht ein anderer Körper. Jeder Körper ist anders. Daher entsteht auch Übergewicht bei jedem Menschen infolge eines anderen Ursachenkomplexes.

Eine falsche oder zu üppige Ernährung sowie Bewegungsmangel gehören natürlich dazu. Weitere Faktoren für Übergewicht sind jedoch tatsächlich die Gene, aber auch die Hormonlage, das Alter, der Stress, dem eine Person ausgesetzt ist, der Zustand seiner Mineralstoffversorgung (Stichwort Magnesium), der Grad seiner Übersäuerung, eine mögliche Toxinbelastung und vieles mehr.

Vitamin D hilft beim Abnehmen

Ein weiterer Faktor, der zu Übergewicht beitragen kann, ist ein Vitamin-D-Mangel – worauf in letzter Zeit gleich mehrere Studien hingewiesen haben.

So berichtete das *American Journal of Clinical Nutrition* (AJCN) (1) von einer Untersuchung, derzufolge Frauen, die während einer Diät zur Gewichtsabnahme auch ihren Vitamin-D-Spiegel mit Vitamin-D-Präparaten auf Vordermann brachten, mehr Gewicht verloren als jene Frauen, die kein Vitamin D einnahmen bzw. deren Vitamin-D-Level zu niedrig war.

Eine andere Studie, die vom selben Fachmagazin veröffentlicht wurde (2), zeigte, dass die Vorteile einer Gewichtsabnahme – ein niedrigerer Blutdruck, ein reduzierter Blutzucker- und Insulinspiegel sowie ein niedriger Blutfettspiegel – bei jenen Studienteilnehmern ausgeprägter waren, die während ihrer Diät Calcium und Vitamin D eingenommen hatten.

Über die dritte Untersuchung, die aus dem Jahr 2009 stammt, wurde im Journal *Medical Hypotheses* (3) berichtet. Man hatte hier festgestellt, dass Menschen von asiatisch-indischer Abstammung deutlich mehr zu Übergewicht und Insulinresistenz (Diabetesvorstufe) neigten, wenn sie an einem Vitamin-D-Mangel litten.

Wie konkret das Vitamin D nun zu einem verstärkten Gewichtsverlust beitragen kann, ist leider noch nicht eindeutig geklärt. Doch gibt es etliche diesbezügliche Spekulationen.

Vitamin D sendet Signale zur Fettverbrennung

Manche Wissenschaftler vermuten, dass spezielle Vitamin-D-Rezeptoren, die an den Fettzellen sitzen, der Zelle mitteilen, ob sie ihren Inhalt (das Fett) nun zu Energie verbrennen oder besser in Form von Übergewicht für schlechte Zeiten einlagern sollte – je nachdem, ob sie von Vitamin D aktiviert werden oder eben nicht.

Auch Gehirnzellen, die den Stoffwechsel sowie Hunger und Sättigung kontrollieren, verfügen über Vitamin-D-Rezeptoren. Fehlt Vitamin D, lässt die Funktionsfähigkeit dieser Zellen nach und es könnte verstärkt zu einem fehlenden oder nachlassenden Sättigungsgefühl kommen.

Genauso wurde gezeigt, dass Vitamin D systemische Entzündungen (chronische, aber unbemerkte Entzündungen des gesamten Organismus) reduzieren kann. Chronische Entzündungen jedoch werden schon lange mit einem verstärkten Übergewicht in Verbindung gebracht.

Daher empfiehlt es sich besonders dann auf eine adäquate Vitamin-D-Versorgung zu achten, wenn man einfach kein Übergewicht abbauen kann, obwohl man eigentlich weniger Kalorien zu sich nimmt, als man täglich verbraucht.

Nun könnten Menschen mit Idealgewicht denken, dass Vitamin D sie nicht interessieren müsse. Schliesslich wollen sie kein Gewicht verlieren.

Selbstverständlich hilft die Optimierung des Vitamin-D-Spiegels lediglich beim Erreichen eines passenden Gewichtes und führt nicht etwa zu Untergewicht, wie man vielleicht meinen könnte.

Abgesehen davon führt ein Vitamin-D-Mangel natürlich nicht nur zu Übergewicht (bei manchen Menschen), sondern zu vielen anderen Gesundheitsproblemen mehr, so dass sich wirklich jeder mit diesem Vitamin auseinandersetzen sollte und nicht nur Übergewichtige.

Vitamin-D-Mangel führt auch indirekt zu Übergewicht

So kann ein niedriger Vitamin-D-Spiegel beispielsweise zu Depressionen führen, wobei die depressionsbedingte Müdigkeit und Lustlosigkeit zu einer gewissen Inaktivität und diese wiederum in Übergewicht resultieren kann.

Genauso wird ein Vitamin-D-Mangel mit Blutzuckerproblemen in Zusammenhang gebracht - und auch dies kann über kurz oder lang zu Übergewicht führen, zu Diabetes natürlich sowieso.

Selbst ernsthafte Probleme wie eine Rheumatoide Arthritis oder Multiple Sklerose bringt man immer wieder mit einem Vitamin-D-Mangel in Verbindung. Beide Krankheiten schränken oft die Beweglichkeit des Betroffenen ein - und das bringt wieder das Übergewicht auf den Plan.

Zusätzlich erhalten Patienten der beiden genannten Krankheiten oft Cortison-Präparate. Eine der bedeutendsten Nebenwirkungen von Cortison-Therapien ist jedoch ein teilweise immenses Übergewicht.

Ein Vitamin-D-Mangel kann also sowohl direkt als auch indirekt zu Übergewicht führen und sollte in jedem Fall behoben werden.

Vitamin-D-Mangel beheben

Die besten Vitamin-D-Quellen in der Nahrung bestehen aus fettreichem Fisch (Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin), wie z. B. Kabeljau, Thunfisch, Makrele und Lachs. Für Vegetarier und Veganer kommen allerhöchstens Pilze in Frage, besonders jene, die UV-Licht ausgesetzt waren (also keine Zuchtpilze, die meist in Dunkelheit gezogen werden).

Dennoch gelingt es meist nicht, mit der Nahrung den Vitamin-D-Spiegel auf einem gesunden Niveau zu halten.

Da Vitamin D bzw. dessen Vorstufe jedoch unter Einfluss der Sonnenstrahlung in der Haut vom Organismus selbst produziert werden kann, sind insbesondere Sonnenbäder eine sehr gute Möglichkeit, sich mit wirklich hohen Vitamin-D-Werten auszustatten.

Welche Faktoren die körpereigene Vitamin-D-Bildung jedoch stören können und worauf Sie daher bei der Vitamin-D-Versorgung achten müssen, erfahren Sie hier:

Fünf Störfaktoren für Ihre Vitamin-D-Bildung

Massnahmen, die Ihre Gewichtsabnahme begleiten und zu mehr Erfolg Ihrer Diät führen können, finden Sie hier:

Tipps zum erfolgreichen Abnehmen

Quellen

- Masan C et al., Vitamin D₃ supplementation during weight loss: a double-blind randomized controlled trial, Mrz 2014, American Journal of Clinical Nutrition, (Nahrungsergänzung mit Vitamin D während Diät: Eine kontrollierte Doppelblindstudie)
- Major GC et al., Supplementation with calcium + vitamin D enhances the beneficial effect of weight loss on plasma lipid and lipoprotein concentrations, Januar 2007, American Journal of Clinical Nutrition, (Nahrungsergänzung mit Calcium und Vitamin D fördert die Vorteile durch Gewichtsverlust in Bezug auf Blutfettspiegel)
- McCarty MF, Poor vitamin D status may contribute to high risk for insulin resistance, obesity, and cardiovascular disease in Asian Indians, Juni 2009, Medical Hypotheses, (Niedriger Vitamin-D-Status kann zu einem hohen Risiko für Insulinresistenz, Übergewicht und Herzkrankheiten bei asiatischen Indern beitragen)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/uebergewicht-vitamin-d-mangel-ia.html>