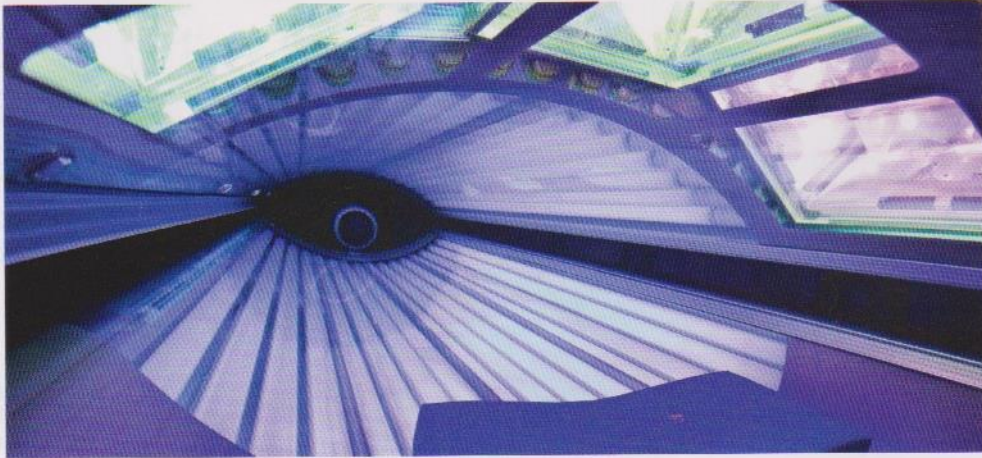




DR. SCHUBERT | KONRAD | PD DR. DR. EGGERT | DR. RUPPERT

Vitamin D: Kinder nicht ins Solarium!



© PulliAirMow / iStock / Thinkstock

Prof. Thomas Schwarz von der Universitäts-Hautklinik in Kiel hat auf einem Fachkongress davor gewarnt, aufgrund eines Hypes um Vitamin D den Sonnenschutz bei Kindern zu vernachlässigen. Zwar verringern Sonnenschutzmittel die Vitamin-D-Synthese und damit auch die Vitamin-D-Serumspiegel. Aber es gebe mit der Einnahme von entsprechenden Nahrungsergänzungsmitteln einen alternativen und vermutlich besseren Weg zum Ausgleich eines Vitamin-D-Mangels. Die Reduktion des Hautkrebsrisikos durch Verwendung von Sonnenschutzmitteln sei gut belegt.

Explizit warnte Schwarz davor, durch künstliche UV-Strahlung bei regelmäßigen Solarienbesuchen die Vitamin-D-Spiegel erhöhen zu wollen. Das Risiko für Hautkrebs vom Nicht-Melanom-Typ sei von der Gesamt-UV-Dosis abhängig, ein Sonnenbrand sei kein entscheidender Faktor. Besonders riskant seien Solarienbesuche für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren.

Ein Vitamin-D-Mangel ($< 20 \text{ ng/ml}$) wird mit vielen chronischen Erkrankungen in Verbindung gebracht und sollte möglichst vermieden werden. Ausreichend seien dafür 600 Einheiten Vitamin D ($15 \mu\text{g}$) täglich, so Schwarz, die auch über die Ernährung zugeführt werden könnten, zum Beispiel durch regelmäßigen Verzehr von Seefisch oder Milchprodukten.

Roland Fath

HautinForm 4/2014