

A HEALTHY ETHIC

CHECK OUT VEGAN NUTRITION SOURCES ON THE WEB

INFORMATION - VITAMIN D

EINFÜHRUNG

Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin, das sich wie ein Hormon verhält und die Knochenbildung und die Aufnahme von Kalzium und Phosphor aus dem Darm reguliert. Vitamin D hilft dabei den Transport des Kalziums zwischen den Knochen und dem Blut (und vice versa) zu kontrollieren. Ein Mangel an Vitamin D im Babyalter oder der Kindheit führt zu den typischen Knochendeformationen, verursacht durch Rachitis, wobei ein Mangel des Vitamins im Erwachsenenalter eine Erweichung der Knochen, bekannt als Osteomalazie, verursacht. Vitamin D Mangel wird häufiger in nördlichen Ländern beobachtet, oder in Ländern wo die Tradition diktiert, dass der Körper vollständig mit Kleidern bedeckt sein muss, wie in Teilen der islamischen Welt. Ein Überschuss des Vitamins kann Appetitverlust, Gewichtsabnahme, Übelkeit, Kopfschmerzen, Depression und Kalziumablagerungen in den Nieren verursachen.

VEGANE PERSONEN UND VITAMIN D

Veganer erhalten Vitamin D normalerweise über die Einwirkung der Sonne auf die Haut oder über die Aufnahme angereicherter Nahrungsmittel, so wie Sojamilch, Margarine, Frühstücks-Cerealien und Nahrungsmittelergänzungen basierend auf Hefe oder anderen Pilzen. Angereicherte vegane Produkte enthalten D2 (Ergocalciferol). Nahrungsmittel mit natürlich vorkommendem Vitamin D sind häufigerweise tierischen Ursprungs, die das Vitamin D3 (Cholecalciferol) enthalten.

Die ausschlaggebendste Versorgung mit Vitamin D (sowohl für Omnivore als auch für Veganer) kommt über die Einwirkung des Ultraviolett-B (UV-B) Lichtes auf Sterole (Sterine) in der Haut. Die meisten Menschen, einschließlich Kleinkinder, brauchen wenig oder kein zusätzliches Vitamin D aus der Nahrung wenn eine hoch am Himmel stehende Sonne regelmäßig auf ihre Haut einwirkt. Sehr starkes Sonnenlicht ist nicht notwendig, selbst der Himmelschein an einem wolkigen Sommertag stimuliert schon eine Bildung von dem Vitamin in der Haut und ein kurzer Sommerausflug im Freien erhöht die Level des Vitamins im Blut um das Zwei- oder Dreifache.

NÖRDLICHE BREITEN

Die effektive Wellenlänge des Lichts - ultra-violett B (UVB, 290-315 Nanometer Wellenlänge) - kommt in der Wintersonne, zwischen Oktober und März, in den Ländern über dem 52. nördlichen Breitengrad (dazu gehört z.B. auch der größte Teil GB's) nicht vor. Die Versorgung mit Vitamin D im Winter hängt dann davon ab, dass durch die Einwirkung über die Haut in den vorangegangenen Sommern ausreichend Vorrat in der Leber angelegt werden konnte oder von Quellen über die Nahrung, sprich: von der Zufuhr des Vitamins über die Nahrung.

DER BEDARF AN VITAMIN D

Man hat festgestellt, dass der Abbau der Knochen in der Postmenopause bei Frauen im Winter am stärksten ist, aufgrund abfallender Levels von Vitamin D im Blut. Eine Zufuhr angereicherter Lebensmittel oder Nahrungsmittelergänzungen im Winter wird zur Erhaltung der Gesundheit der Knochen stark empfohlen. Eine Zufuhr im Winter von etwa 15 µg (Mikrogramm) pro Tag scheint ausreichen zu sein um einem Knochenabbau vorzubeugen.

Es gibt zunehmend Beweise, dass niedrige Vitamin D-Level bei der Krebsbildung und autoimmunen Krankheiten beitragen. Wenn wir so leben würden, wie wir uns entwickelt haben - im Freien, näher am Äquator - würden wir ein Äquivalent von 100µg oder mehr Vitamin D aus dem Sonnenlicht synthetisieren und unsere Zufuhr über die Ernährung wäre irrelevant.

VEGANE QUELLEN VON VITAMIN D

Art des Nahrungsmittels	Menge an Vitamin D
Plamil Concentrated sugar free (undiluted) -	1.5µg per 100ml
Vitaquell Extra Margarine* -	7.5µg per 100g
Freeda Vitamins	
Vitamin D2 supplement -	10µg (ACCIU)
Multivitamin and mineral supplements -	(typically 5µg)

*** Wir können einen Gehalt von Vitamin D in diesem Produkt nicht bestätigen und empfehlen hier generell eher dazu Nahrungsmittelergänzungen zu verwenden.**

SCHLUSSFOLGERUNGEN

Erwachsene vegane Personen erhalten ausreichende Mengen an Vitamin D, wenn sie im Frühling , Sommer und Herbst regelmäßig Zeit im Freien verbringen. Eine Zufuhr des Vitamins über die Ernährung im Winter, kann durch die Aufnahme von angereicherten Produkten oder Nahrungsmittelergänzungen sichergestellt werden. In nördlichen Breitengraden sollten vegane Frauen die Stillen, ihre Aufnahme von Vitamin D während des Winters sicherstellen, indem sie angereicherte Nahrungsmittel oder Nahrungsmittelergänzungen zu sich nehmen. Eltern wird empfohlen mit Vitamin D angereicherte Nahrungsmittel oder Nahrungsmittelergänzungen beizugeben wenn sie ihre Kleinkinder während der Wintermonate abstillen, vor allen Dingen wenn sie dunkelhäutig sind.

WEITERE DETAILS

Sehen Sie Für weitere Details über Vitamin D und die vegane Ernährungsweise generell 'Becoming Vegan' von Brenda Davis und Vesante Melina. Dieses Buch ist up-to-date und ideal für Veganer/Innen, Leute die vegan werden wollen und Gesundheitsexperten. Es hat hervorgehobene Schlüsselpunkte, einfach verständliche Tabellen und Zusammenfassungen. Sie können das Buch im Vegan Society Shop bestellen.

Eine Vegan*Swines Info.

Quelle: Vegan Society Großbritannien. Übersetzung und Bearbeitung: Gita Yegane Arani-May.

Diese Information basiert auf Infos der Vegan Society zu Vitamin D.

Stephen Walsh über Gesundheit und die pflanzlich basierende Ernährung:

"Plant Based Nutrition and Health"

This is the one we've all been waiting for - all you need to know about healthy vegan eating, based on the most up to date scientific studies and researched and written by the Chair of the Vegan Society. The result of many months of study and discussion, both within the UK and internationally (the author is also Science Coordinator of the International Vegetarian Union), this is the book no vegan should be without - not just for our own health, but to challenge myths about veganism put about by the ignorant, the uninformed and those with vested interests in the exploitation of animals.

Acclaimed by The Sunday Times as an "accomplished databuster" in debunking spurious claims by the dairy industry, Stephen Walsh has analysed the results of thousands of scientific studies to produce straightforward recommendations for optimal health at all stages of life. "I am not interested in research for the sake of fine debating points," he says, "but to help people improve their lives."

Plant Based Nutrition and Health by Stephen Walsh PhD

ISBN 0-907337-27-9 (Hardback) £12.95

ISBN 0-907337-26-0 (Paperback) £7.95

Published by The Vegan Society, available from www.vegansociety.com/shop