

## Sonnenschutz führt nicht zu Vitamin-D-Mangel

Wie wichtig ein täglicher Sonnenschutz unter anderem durch das Cremieren von Sonnencremes ist, bedarf keiner weiteren Erklärungen. Insbesondere für Personen mit sonnenempfindlicher Haut sind diverse Sonnenschutzmaßnahmen unabdingbar, um sich vor die UV-Strahlen und dementsprechend vor Hautkrebs zu schützen. Laut Ergebnis einer aktuellen Studie führt ein intensiver Sonnenschutz nicht dazu, dass als Folge ein Mangel an Vitamin-D entwickelt wird. Für die körpereigene Produktion von Vitamin-D ist bekanntlich die UV-B-Strahlung von Nutzen.

Die Daten von fast 2.400 hellhäutigen Menschen im Alter zwischen 20 und 59 Jahren flossen in die Studie ein. Die Sonnenempfindlichkeit von 424 Studienteilnehmern wurde als besonders sonnenempfindlich eingestuft. Anhand der Blutwerte wurde bei allen Teilnehmern der Vitamin-D-Status bestimmt.

Die Auswertung ergab, dass sich sowohl bei den sonnenunempfindlicheren als auch bei den empfindlicheren Teilnehmern zu 16 beziehungsweise 19 % ein Vitamin-D-Mangel zeigte. Dieser Mangel sei jedoch nicht auf das häufigere Auftragen von Sonnencreme oder die Nutzung weiterer Sonnenschutzmaßnahmen, wie beispielsweise das Aufhalten im Schatten, zurückzuführen. Die sonnenempfindlichen Personen hatten sich nachweislich mehr vor der Sonne geschützt, dennoch lag ihr Vitamin-D-Wert nicht signifikant unter dem Wert der eher ungeschützten sonnenunempfindlichen Gruppe. Auch weitergehende Analysen bestätigen, dass bei beiden Gruppen die Werte bezüglich des Vitamin-D-Status nahezu identisch waren.

Die Wissenschaftler betonen daher, dass keinesfalls auf einen Sonnenschutz verzichtet werden sollte, um einem Vitamin-D-Mangel vorzubeugen. Es gäbe sogar Studienhinweise, dass eine sonnenempfindliche Haut mit weniger UV-Strahlung auskommt, um ausreichend Vitamin-D zu bilden.

Kim, S. et al.

Prevalence and correlates of sun protections with sunburn and vitamin D deficiency in sun-sensitive individuals.

J Eur Acad Dermatol Venerol 5/2020

[Zurück zur Übersicht](#)