

SONNEN**News** vom 27. Mai 2010

Junge schlank und fit mit der Sonne

Die meisten Jugendlichen bekommen heute zu wenig Sonne und leiden daher an Vitamin D-Mangel. Die Folgen: Zu viel Fett auf den Rippen und mangelnde Fitness.



Das gilt selbst in den sonnigen Südstaaten der USA.

Eine Studie an der Universität von Georgia hat jetzt die Vitamin D-Werte von schwarzen und weissen Jugendlichen im Alter zwischen 14 und 18 Jahren gemessen und mit den Daten

ihrer physischen Fitness sowie der Herzleistung verglichen.

56,4 Prozent der Jugendlichen erreichten nicht den Normalwert von 75 nmol/L. Im Winter lag dieser Wert noch einmal deutlich höher. Am stärksten betroffen waren die schwarzen Jugendlichen.

Die Jugendlichen **mit Vitamin D-Mangel** waren in der Regel erheblich dicker, unbeweglicher und ihr Fettanteil im Vergleich zur Muskelmasse wesentlich höher.

Ihre **besser Vitamin-D-versorgten** Altersgenossen dagegen waren sportlich aktiver, fitter und mit belastbarerem Herz-Kreislauf-System. ausgestattet

Für das sehr viel weiter nördlich gelegene Deutschland dürften diese Ergebnisse eher noch erheblich drastischen ausfallen. Jugendliche sind inzwischen, neben den Alten, eine der beiden "Risiko-Gruppen" wenn es um die Versorgung mit dem "Sonnenschein-Vitamin D " geht.

Ein Solarien-Verbot für Jugendliche wirkt in dieser Situation wohl eher konterproduktiv.

Studie: Yanbin Dong et al., *Low 25-Hydroxyvitamin D Levels in Adolescents: Race, Season, Adiposity, Physical Activity, and Fitness*, [Pediatrics](#), vorab online Mai 2010