

Vitamin D wird in menschlichem Haar messbar

Neue Studie von Forschern des Trinity College Dublin und des St. James's Hospital macht Vitamin D im Haar messbar.

Über Vitamin D wird viel gesprochen, gestritten und geforscht. Die Medien schüren durch die Verbreitung falscher Informationen die "Sonnenangst" noch zusätzlich. Gepaart mit unserem modernen Lebensstil – das Leben findet drinnen statt – leidet nach einem Winter wie dem vergangenen, fast jeder an einen Vitamin D-Mangel.

Über eine Milliarde Menschen sollen von einem solchen Mangel betroffen sein. Ein Mangel, der mit der Knochengesundheit in Verbindung gebracht wird. Er könnte jedoch auch ein Risikofaktor für Depressionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Entzündungen, Diabetes und Krebs sein.



Die Messung des Vitamin D-Status war bisher eine Momentaufnahme und zeigte nur den aktuellen Stand der Dinge. Forscher des Trinity College Dublin und des St. James's Hospital gelang es nun, den Vitamin D-Status im Haar zu messen.

Die traditionelle Blutanalyse erfasst nur einen Moment in der Zeit. Im Gegensatz dazu könnten

Haare, die ca. 1 cm pro Monat wachsen, den Vitamin D-Status über mehrere Monate hinweg widerspiegeln, wodurch die großen saisonalen Unterschiede im Vitamin D-Status erfasst werden.

Der Hauptautor der Studie, Associate Professor für Epidemiologie am Trinity College Dublin, Lina Zgaga, sagte:

"Diese Studie stellt den ersten Schritt zur Entwicklung eines neuartigen Tests zur Bestimmung des Vitamin D-Status im Zeitverlauf dar. Daher kann ein Test, der auf der Haarprobe basiert, Ärzten einen Hinweis auf den Vitamin D-Status über die Zeit geben – wenn das Haar lange genug ist, kann dies sogar über einige Jahre dauern! [...] Weitere Forschungen sind erforderlich, um den genauen Zusammenhang zwischen der Vitamin D-Konzentration im Blut und im Haar im Laufe der Zeit zu ermitteln. Außerdem müssen verschiedene Faktoren untersucht werden, die den Vitamin D-Spiegel im Haar beeinflussen können, wobei die offensichtlichsten Faktoren die Haarfarbe und -dicke sind. So muss auch die Verwendung von Haarpflege- und Haarfärbemitteln Berücksichtigung finden."

Quelle:

<https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/forschung-neuer-ansatz-vitamin-d-spiegel-an-den-haaren-feststellen-20190223442143>

<https://www.nach-welt.com/gesundheit/forscher-berichten-uber-die-erfolgreiche-messung-von-vitamin-d-im-menschlichen-haar/>

Bildquelle:

www.unsplash.com → Fotograf: Tamara Bellis

Studienergebnisse:

<https://www.mdpi.com/2072-6643/11/2/423>