



## VITAMIN D3 – DAS SONNENVITAMIN FÜR JUNG UND ALT...

Vitamin D ist für die gesunde Knochen- und Zahnbildung beim Menschen unerlässlich. Das fettlösliche Vitamin D wird in der menschlichen Haut gebildet, wenn diese der Sonnenstrahlung ausgesetzt ist.

Vitamin D fördert die Aufnahme von Calcium und Phosphat im Darm sowie deren Einbau in die Knochen und ist deshalb **wichtig** für eine **gesunde Knochen- und Zahnbildung**. Eine Vitamin D-Unterversorgung führt zu Knochenkrankheiten, bei Kindern mit einem schweren Mangel beispielsweise zu Rachitis und bei Erwachsenen zu Osteomalazie (Knochenerweichung).

Im **Winter** (Okt. bis April) ist die Vitamin D wirksame **Sonnenstrahlung in unseren mitteleuropäischen Breiten leider zu gering**, um in der menschlichen Haut ausreichend Vitamin D zu bilden. Gleichzeitig reicht das im Sommer gespeicherte Vitamin D nicht bis ans Ende der Wintermonate aus, so dass es im Verlauf des Winters zu einer **ungenügenden Vitamin D-Versorgung** kommen kann.

Zudem ist auch mit zunehmendem Alter die Vit-D-Produktion weniger effizient. Und so ist **eine Vitamin-D-Unterversorgung bei uns weitverbreitet**.

### Vitamin D-Empfehlungen

In folgender Tabelle sind die Vitamin D-Empfehlungen des BAG als Übersicht aufgeführt. **Bevölkerungsgruppe**

Säuglinge im 1. Lebensjahr

Kinder im 2. und 3. Lebensjahr

Personen zwischen 3 und 60 Jahren, Schwangere und Stillende

Personen ab 60 Jahren

### Empfohlene Tageszufuhr

400 IE/Tag (10 µg/Tag)

600 IE/Tag (15 µg/Tag)

600 IE/Tag (15 µg/Tag)

800 IE/Tag (20 µg/Tag)



# Vitamin D

The body makes vitamin D when it is exposed to Ultraviolet (UV) rays from the sun.

## FOOD SOURCES:

Cheese  
Margarine  
Butter  
Fortified Milk  
Healthy Cereals  
Fatty Fish



© 2007 Dermatology

Die Ernährung – ohne angereicherte Lebensmittel, Nahrungsergänzungsmittel und Supplemente – liefert nur einen geringen Beitrag, da die meisten **Lebensmittel** nur wenig Vitamin D enthalten. In folgender Tabelle sind einige Lebensmittel aufgeführt, die als **Vitamin D-Quelle** dienen:

| Lebensmittel  | Vitamin D-Konzentration |           |
|---|-------------------------|-----------|
|   | IE/100 g                | µg/100 g  |
| Fettreiche Fische (Zuchtfische enthalten weniger Vitamin D) | 400-800                 | 10-20     |
| Hering  | 310-1000                | 7.75-25   |
| Makrele   | 160                     | 4         |
| Wildlachs   | 600-1000                | 15-25     |
| Zuchtlachs  | 100-250                 | 2.5-6.25  |
| Thon in Wasser, abgetropft                                  | 140                     | 3.5       |
| Thon in Öl, abgetropft                                      | 124                     | 3.1       |
| Margarine (angereichert mit VitD)                           | 200-300                 | 5-7.5     |
| Hühnerei, roh   | 50-200                  | 1.25-5    |
| Eigelb  | 150-250                 | 3.75-6.25 |
| Speisepilze   |                         |           |
| Champignon (Zuchtpilz)                                      | 10-50                   | 0.25-1.25 |
| Eierschwamm, Pfifferling (Wildpilz)                         | 80-340                  | 2-8.5     |

IE = Internationale Einheiten (1 IE entspricht 0.025 µg Vitamin D). µg = Mikrogramm.

Im Winter reicht die körpereigene Bildung von Vitamin D nicht aus, um den Bedarf zu decken. Die Vitamin D-Versorgung muss daher über die Ernährung sichergestellt werden. Folgende Möglichkeiten bestehen:

- Auf eine **Vitamin D reiche Ernährung** achten (siehe Liste oben)
- Mit **Vitamin D angereicherte Lebensmittel** konsumieren (z.B. normale Lebensmittel mit angereicherten Lebensmitteln ersetzen wie Milch und Milchprodukte, Margarine, Frühstücksflocken, Frühstücksgetränke)

- **Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D** einnehmen (Multivitamin-Brausetabletten, usw.)
- **Vitamin D-Supplemente** (z.B. Tropfen) einnehmen.

Bitte beachten Sie, dass die gleichzeitige Einnahme von Nahrungs-ergänzungsmitteln und Supplementen auch zu einer zu hohen täglichen Vitamin D-Zufuhr führen kann und halten Sie daher unbedingt Rücksprache mit uns.

**BITTE SPRECHEN SIE UNS BEI IHRER NÄCHSTEN KONSULTATION/BLUTENTNAHME AUF IHREN VIT-D-WERT AN, GERNE BERATEN WIR SIE ÜBER ALLFÄLLIGE RISIKOFAKTOREN FÜR IHRE KNOCHENGESUNDHEIT BZW. ÜBER DIE EINNAHME VON EINEM VITAMIN-D-PRÄPARAT...**

**... UND DER WINTER KANN KOMMEN!**

