



## 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!**

