Vitamin D-Zufuhr

Der Zwiespalt zwischen Hautschutz und Vitamin D-Mangel kann nur durch Substitution gelöst werden. Als Faustregel gilt, dass beim Erwachsenen pro täglich zugeführtem Mikrogramm Vitamin D der Blutspiegel an 25-OH-Vit. D im Durchschnitt um 1 nmol/l ansteigt.
Nach ca. 3 Monaten ist es sinnvoll zu überprüfen, ob der Zielspiegel an Vitamin D erreicht wurde oder gegebenenfalls eine Dosisanpassung erfolgen sollte.

Haben Sie noch Fragen? Bitte sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

Ihr Praxisteam

Diese Information wurde Ihnen überreicht durch:

Labor Brunner

Labormedizinisches Versorgungszentrum Konstanz GmbH
Luisenstr. 7e, 78464 Konstanz
07531 8173 0
einsenderbetreuung@labor-brunner.de
www.labor-brunner.de

Vitamin D
Ein Schutzschild für die Gesundheit



Labor Brunner

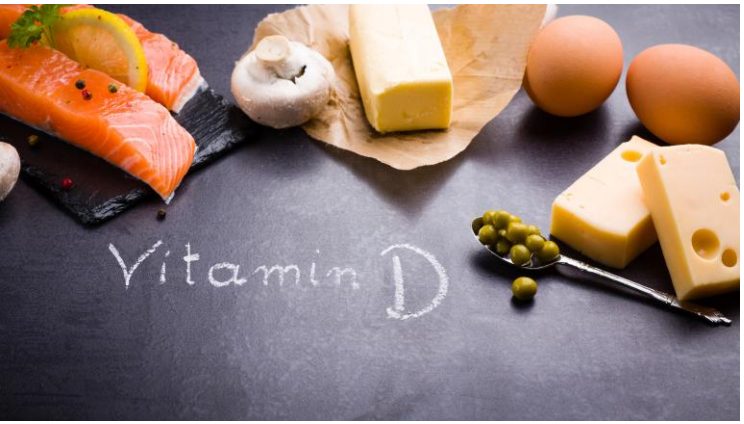
Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,

Was ist Vitamin D?

Vitamin D wurde lange als wichtiger Nährstoff angesehen, der für den Aufbau und Erhalt von gesunden Knochen hilfreich ist. Mittlerweile gibt es zahlreiche Forschungsergebnisse, die dem Vitamin D eine zentrale Aufgabe für den allgemeinen Gesundheitszustand zuschreiben. Es wirkt Entzündungen entgegen, reguliert die Funktionen des Immunsystems und ist in die Kontrolle des Blutzuckerspiegels involviert. Die Aufrechterhaltung eines ausreichenden Vitamin D-Spiegels spielt eine Schlüsselrolle in der Prävention von bestimmten Krebserkrankungen, Diabetes, Multipler Sklerose, kardiovaskulärer Erkrankungen, Schlaganfall und anderen gesundheitlichen Problemen.

Wieviel Vitamin D braucht der Mensch?

Unzureichende Versorgung	10 - 20 ng/ml
Optimale Versorgung	30 - 70 ng/ml



Hauptursachen für eine Unterversorgung sind:

Vitamin D ist nur in sehr wenigen Lebensmitteln vorhanden (z.B. fette Fische, Eier).
Zu geringe Sonneneinwirkung durch Hautschutz: zur Vermeidung von Hautkrebs wird in den Sommermonaten hoher Lichtschutzfaktor und Bedeckung der Haut gefordert.

Empfehlung: Die regelmäßige Sonnenbestrahlung bei hellem Hauttyp in der Mittagszeit sollte unter 5 Minuten, bei dunklem Hauttyp unter 15 Minuten liegen!
Ein Sonnenbrand muss in jedem Fall vermieden werden!

Daher haben in unseren Breitengraden am Ende des Winters ca. 50-60% der Bevölkerung einen Vitamin D-Mangel.

Risikogruppen für einen Vitamin D-Mangel

- Menschen, die sich wenig im Freien aufhalten
- Menschen mit dunklem Teint
- Erwachsene > 50 Jahre
- Säuglinge und Kleinkinder, die ausschließlich Muttermilch erhalten oder weniger als 2 Tassen Milch pro Tag trinken
- Menschen mit einer gestörten Verwertung von Nahrungsfett (Pankreatitis, cystische Fibrose, Zöliakie, Darmresektion)
- Menschen mit Leber- oder Nierenerkrankungen
- Menschen, die im Winter in nördlichen Breitengraden (z.B. Deutschland) leben
- Menschen mit starkem Übergewicht

Risiken des Vitamin D-Mangels

Ein Vitamin D-Mangel kann zu komplexen Störungen und Krankheiten beitragen, bspw.:

✓ Knochenstoffwechsel

Vitamin D fördert die Aufnahme von Calcium im Darm und hemmt die Ausscheidung über die Niere. Chronischer Vitamin D- Mangel führt bei Kindern zu Rachitis, bei Erwachsenen zur Osteoporose und Osteomalazie. Die Folgen sind Schmerzen, Knochenbrüche und Knochenschwäche.

✓ Autoimmunkrankheiten

Säuglinge und Kleinkinder mit unzureichendem Vitamin D-Spiegel können lebenslang ein erhöhtes Risiko für Krebs- und Autoimmunkrankheiten haben.

✓ Tumorerkrankungen

Vitamin D-Mangel wurde als Risikofaktor für eine Reihe von bösartigen Tumorerkrankungen wie Darm-, Gebärmutter-, Haut-, Bauchspeicheldrüsen- und Prostatakrebs identifiziert.

✓ Herz-, Kreislauferkrankungen

In großen Studien wurde nachgewiesen, dass ausreichende Vitamin D- Spiegel das Risiko für Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Herzversagen und Schlaganfall deutlich senken können.

Vers. 6 / Stand der Information 08.10.2026