



Informationen für Patienten

## VITAMIN D

Sonnige Stunden für  
die Gesundheit



Vitamin D ist ein Sammelbegriff für eine Gruppe von verschiedenen fettlöslichen Vitaminen. Für den Menschen spielen dabei das Vitamin D2 und das Vitamin D3 eine wichtige Rolle. Die Aufnahme von Vitamin D2 erfolgt über pflanzliche Nahrungsmittel. Vitamin D3 kann ebenfalls über Nahrungsmittel aufgenommen werden (v. a. Fisch), wird aber größtenteils aus einer in der Haut vorkommenden Vorstufe unter Einwirkung der Sonne gebildet. Im menschlichen Körper erfolgt in mehreren Schritten die Umwandlung von Vitamin D2 bzw. D3 zum aktiven Vitamin-D-Hormon (Calcitriol).



## **Vitamin D – Darum ist es so wichtig**

Vitamin D ist im menschlichen Körper vor allem an der Regulation des Kalzium- und Phosphathaushaltes beteiligt und hat somit einen entscheidenden Einfluss auf den Knochenstoffwechsel. Durch eine Mangelversorgung mit Vitamin D besteht die Gefahr einer vorzeitigen Knochenalterung und es kommt häufiger zu Knochenbrüchen.

Zudem stärkt Vitamin D auch die Muskelkraft und fördert die Koordination zwischen Nerven und Muskelfasern. Dadurch kann eine Verbesserung der Koordination sowie eine niedrigere Neigung zu Schwindelgefühlen erreicht werden, was wiederum das Risiko eines Sturzes verringert.

Weiterhin scheint Vitamin D auch an weiteren Stoffwechselfvorgängen beteiligt zu sein, die für die Gesundheit des Organismus von entscheidender Bedeutung sind.

### **Potentieller Einfluss von Vitamin D:**

- Senkung des Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Senkung des Risikos für Krebserkrankungen (Darm-, Prostata-, Brust- und Lungenkrebs)
- Positiver Effekt auf den Zucker- und Fettstoffwechsel mit Verminderung des Diabetes-Risikos
- Kräftigung des Immunsystems sowie entzündungshemmende Wirkung
- Protektive Wirkung auf die Psyche: Verminderung von Angst und Depressionen sowie Förderung der kognitiven Fähigkeiten.



## **Vitamin D - Wie decke ich meinen Tagesbedarf?**

Die Deckung des täglichen Vitamin D-Bedarfes erfolgt nur bis zu 20% über Nahrungsmittel. Der Rest muss vom Körper selbst über die Haut mit Hilfe von Sonnenbestrahlung gebildet werden. Durch fehlende Sonnenexposition, vor allem in den Herbst- und Wintermonaten, kann es gehäuft zum Vitamin D Mangel kommen. Um hier gegenzusteuern, genügt es bereits, ca. ein Viertel der Körperoberfläche, also Gesicht, Hände und Teile von Armen oder Beinen, dem natürlichen Sonnenlicht auszusetzen. Die Dauer dieses Sonnenbades ist stark abhängig von Hauttyp, Alter und der Sonnenintensität bzw. dem Stand der Sonne. Besonders gefährdet sind daher Menschen, die sich kaum oder gar nicht im Freien aufhalten (z. B. chronisch Kranke und Pflegebedürftige aber auch Personen, welche ganztags ihren Beruf in geschlossenen Räumen ausüben, ihren Körper regelhaft großflächig mit Kleidung bedecken oder dunkelhäutig sind. Außerdem nimmt im Alter die Fähigkeit des Körpers ab, eigenständig Vitamin D zu bilden. Auch in der Schwangerschaft sollte ein Augenmerk auf den Vitamin D-Status geworfen werden. Kann die empfohlene Tagesdosis durch Er-

nahrung und ausreichende Sonnenexposition nicht sichergestellt werden, empfiehlt es sich, nach Ermittlung der individuellen Laborwerte und einer medizinischen Beratung, geeignete Nahrungsergänzungsmittel oder spezielle Vitamin D-Präparate einzunehmen.



### **Vitamin D - Zuviel des Guten?**

Eine Überdosierung von natürlichem Vitamin D durch Lebensmittel oder zu viel Sonnenlicht ist kaum möglich. Jedoch kann die exzessive Einnahme von Vitamin D Präparaten in zu hoher Dosierung gesundheitsschädlich sein, da sie zu einer erhöhten Kalziumkonzentration im Blut führen kann.

### **Vitamin D-Spiegel Bestimmung:**

Aufgrund der wichtigen Rolle des Vitamin D im menschlichen Stoffwechsel kann eine Bestimmung und Verlaufskontrolle des Vitamin D-Spiegels insbesondere bei Risikogruppen durchaus sinnvoll sein. Dabei erfolgt die Messung der Konzentration der Speicherform (25-OH-Vitamin D) im Blut, wobei jahreszeitliche Schwankungen zu beobachten sind.

Diese Untersuchungen werden bei fehlendem Krankheitsverdacht nicht von den gesetzlichen Krankenkassen (GKV) übernommen. Es handelt sich um Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL).

Die Kosten für ärztliche Beratung, Blutentnahme und Laboruntersuchung können bei uns erfragt werden. Bitte sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

Mit freundlicher Unterstützung von



**LABOR STABER**