

Vitamin D ist in folgenden  
Lebensmitteln enthalten:

> Fisch (z.B. Hering)



> Fischleberöl (z.B. Lebertran)



> tierischem Fett



> Eier, Milch, Butter

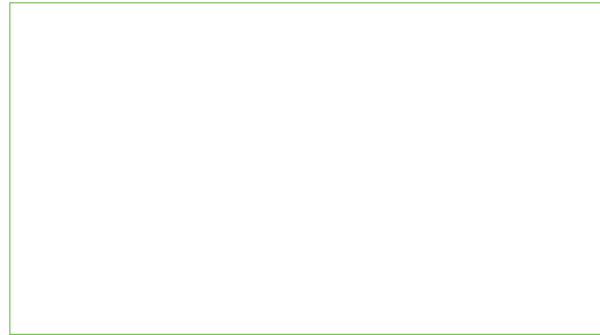


> Pilze, Avocados



Ihre Praxis

Sprechen Sie uns an – wir beraten Sie gerne.



# Vitamin D-Mangel

Patienteninformation



© amedes 08/2016 | Nachdruck verboten | SAP-Nr. 337551

Ein Service von amedes

Für Nachbestellungen dieser Broschüren wenden Sie sich bitte  
an [service@amedes-group.com](mailto:service@amedes-group.com). Weitere Informationen finden  
Sie unter [www.amedes-group.com](http://www.amedes-group.com).

## Liebe Patientin, lieber Patient,

leiden Sie unter diffusen Muskelschmerzen, gehäuftem Stolpern oder Stürzen (wenn andere Ursachen ausgeschlossen wurden), Knochenschmerzen oder Abgeschlagenheit? Dann kann es sein, dass Sie an Vitamin D-Mangel leiden.

## Woher kommt Vitamin D?

Vitamin D wird als einziges Vitamin im Körper selbst gebildet. Es wird in der Haut unter Einfluss des UV-B-Anteils des Sonnenlichtes aus Provitamin D3 gebildet. Gemeinsam mit den geringen Mengen, die aus der Nahrung aufgenommen werden, wird es in der Leber in 25-Hydroxyvitamin D (Calcidiol), die Hauptzirkulationsform des Vitamin D, umgewandelt und in der Niere zum Vitamin D-"Hormon" 1,25-Dihydroxyvitamin D (Calcitriol) aktiviert.

Die Wirkung wird über die Vitamin D-Rezeptoren (Anbindungsstellen) vermittelt, die auf mehr als 30 unterschiedlichen Geweben im menschlichen Körper gefunden wurden. Für die Produktion in der Haut benötigt ein gesunder, normalgewichtiger, hellhäutiger und erwachsener Mitteleuropäer in den Sommermonaten nur 10 – 15 Minuten pro Tag Sonnenlichtexposition um ca. 1000 I. E. Vitamin D zu produzieren.



## Wofür braucht der Körper Vitamin D?

Die bekannteste Wirkung ist die Regulation des Calcium- und Phosphatstoffwechsels und damit auch des Knochenwachstums und der Erhalt der Knochenstabilität. Bereits die Aufnahme des Calciums im Darm wird durch Vitamin D gesteuert. Die Skelettmuskulatur benötigt Vitamin D für eine optimale Funktion, was Stabilität und Kraftübertragung beeinflussen kann. Des Weiteren werden regulierende Einflüsse auf das Immunsystem (Infektabwehr), die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus und Tumoren beschrieben.

## Warum bekommt man einen Vitamin D-Mangel?

### Vitamin D-Mangel entsteht:

- Weil die Bildung in der Haut eingeschränkt ist durch:
  - Zu wenig Sonnenlicht(-exposition): Säuglinge (zusätzlich Vitamin D-arme Muttermilch), Kleinkinder und alte Menschen
  - Zu wenig UV-B-Strahlung: Von November bis März gibt es in Mitteleuropa nicht genügend UV-B-Licht, durch Aufenthalt in Büroräumen während des Tages (Fensterglas filtert UV-B-Strahlen) oder durch vollständige Hautabdeckung aus Glaubensgründen (z. B. Muslima).
  - Zu wenig UV-B-Wirkung: Durch die Alterung der Haut; durch Sonnencremes (Lichtschutzfaktor > 30) oder durch eine dunklere Hautfarbe (z. B. Asiaten).

- Weil die Bildung in der Leber (Leberzirrhose) oder der Niere (chronisches Nierenversagen, Dialyse) gestört ist.
- Bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse oder des Darmes (auch als Folge von Operationen), die die Fettverdauung behindern und damit den Stoffwechsel des fettlöslichen Vitamin D einschränken.
- Bei Einnahme bestimmter Medikamente (z. B. Antiepileptika), die den Abbau des Vitamins steigern, kann der Bedarf für Vitamin D erhöht sein.
- Einen Mehrbedarf weisen auch Schwangere, stillenden Frauen, sehr fettleibige Menschen und alte Menschen (Reduktion der Vitamin D-Rezeptoren) auf.

## Wie kann man testen, ob man einen Mangel hat?

Durch Bestimmung im Blut (25-Hydroxycholecalciferol) kann man testen, ob ein Mangel vorliegt und eine Therapie mit Vitamin D-Präparaten einleiten. Die Bestimmung sollte im Zusammenhang mit anderen Parametern des Calciumstoffwechsels beurteilt werden.

## Warum sollte man sich testen lassen?

Weil bei einem nachweisbaren Mangel die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlene Vitamin D-Aufnahme nicht ausreicht.

Lassen Sie sich von Ihrer behandelnden Ärztin/Ihrem behandelnden Arzt zu den für Sie individuell notwendigen Dosierungen beraten und vereinbaren Sie Kontrollen unter einer laufenden Vitamin D-Therapie.