

# Wie können Sie einen Mangel an Vitamin D ausgleichen?

Da insbesondere im Winter, wenn die Sonne nur wenig und schwach scheint, die meisten Menschen in unseren Breitengraden nicht genügend Vitamin D bilden können, ist oft eine zusätzliche Versorgung ratsam. Wenn Ihr Arzt einen unzureichenden Vitamin D-Spiegel bei Ihnen diagnostiziert hat, kann dieser oftmals durch konzentrierte Gabe von Vitamin D-Präparaten, Nahrungsergänzungsmitteln oder aber eine vermehrte Sonneneinstrahlung (z.B. im Solarium) ausgeglichen werden.

## Unser Rat: Fragen Sie Ihren Arzt!

Sind Sie gefährdet, unter einem zu niedrigen Vitamin D-Spiegel zu leiden? Zeigen sich Symptome, die für einen Mangel typisch sind? Diese Broschüre kann Ihnen dabei einige Grundinformationen geben.

Wenn Sie denken, dass Sie zu einer der Risikogruppen gehören und möglicherweise einen Mangel an Vitamin D aufweisen, sprechen Sie Ihren Hausarzt an! Er kann Sie beraten und Ihren Vitamin D-Spiegel bestimmen.

### Risikogruppen für Vitamin D-Mangel

- Menschen, die sich wenig im Freien aufhalten
- Menschen mit dunklem Teint
- Menschen mit Zöliakie, Pankreatitis, Darmresektion oder Cystischer Fibrose
- Erwachsene über 50 Jahre und Säuglinge, die nur mit Muttermilch ernährt werden
- Menschen, die in nördlichen Breiten leben (z.B. Deutschland)

### Eurofins Laborbetriebsgesellschaft Gelsenkirchen mbH

In Kooperation mit der Eurofins MVZ Medizinisches Labor Gelsenkirchen GmbH

Rotthäuser Straße 19 · 45879 Gelsenkirchen  
T 0209 15 86 0  
F 0209 15 86 106  
info@GeLaMed.de · www.GeLaMed.de



MEDIZINISCHES LABOR  
Gelsenkirchen · Iserlohn · Siegen

## Vitamin D-Mangel – das unterschätzte Risiko

Wozu Sie Vitamin D brauchen und wie Sie einen Mangel ausgleichen können



## Was genau ist Vitamin D?

Vitamin D ist eigentlich kein Vitamin im klassischen Sinne, sondern vielmehr ein vom Körper umgewandeltes Hormon.

Cholecalciferol (Vitamin D3) können wir, anders als Vitamine, die nur durch Ernährung aufgenommen werden können, im Körper auch selber produzieren – mit Hilfe der Haut, durch Sonneneinstrahlung.

Als Hormon hat Vitamin D einen großen Einfluss auf verschiedene Prozesse im Körper. Die Beteiligung von Vitamin D am Calcium-Stoffwechsel und damit am Aufbau der Knochen ist seit langem bekannt. Aktuelle Studien legen darüber hinaus nahe, dass

eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D eine wichtige Funktion in der Prävention von Diabetes, einigen Tumorerkrankungen, Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Demenz und weiterer gesundheitlicher Probleme einnimmt.

Ein Mangel an Vitamin D kann außerdem zu Depressionen, Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Konzentrationsproblemen führen.



## Wann habe ich einen Mangel an Vitamin D?

Darüber, welche Konzentrationen für die Beurteilung des Vitamin D-Spiegels herangezogen werden sollten, gibt es in der Medizin unterschiedliche Ansichten. Experten empfehlen folgende Werte als Richtlinie:

schwerer Mangel	< 10 ng/mL
leichter Mangel	10-30 ng/mL
optimale Versorgung	30-70 ng/mL
Toxizität vermutlich	>100 ng/mL

## Welche natürlichen Vitamin D-Quellen gibt es?



Eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D ausschließlich über die Ernährung ist in der Regel sehr schwierig. Lebensmittel, die nicht künstlich angereichert wurden, enthalten mit Ausnahme von fettigem Fisch nicht genügend Vitamin D. Der menschliche Körper ist jedoch in der Lage, durch Sonneneinstrahlung selber Vitamin D zu bilden. Bereits zwei kurze Aufenthalte in der Sonne (ca. 5-30 Minuten) pro Woche können für einen ausreichenden Spiegel sorgen. Da die vor Hautkrebs schützende Sonnencreme die Bildung von Vitamin D verhindert, sollte man beim Sonnenbad besonders auf die Dosierung der ungeschützten Sonneneinstrahlung achten.

## Welche Risiken birgt ein Vitamin D-Mangel?

### Herz-/Kreislaufkrankungen

Große Studien kommen zu dem Ergebnis, dass ein ausreichender Vitamin D-Spiegel die Risiken für Herzerkrankungen, Schlaganfall und Bluthochdruck deutlich senken kann.

### Knochenstoffwechsel

Die Verarbeitung von Calcium im menschlichen Körper wird durch Vitamin D deutlich gefördert. Chronischer Mangel kann bei Kindern zu Rachitis, bei Erwachsenen zu Osteoporose führen. Durch verschlechterten Knochenaufbau werden diese geschwächt und die Gefahr von Knochenbrüchen steigt.

### Autoimmunkrankheiten

Wer im Säuglingsalter unter einem zu niedrigen Vitamin D-Spiegel leidet, kann für sein ganzes Leben ein erhöhtes Risiko für Diabetes, Rheumatoide Arthritis, Multiple Sklerose, sowie verschiedene Krebserkrankungen haben.

### Tumorrisiken

Menschen mit niedrigem Vitamin D-Spiegel erkranken zahlreichen Studien zufolge häufiger an Darm-, Haut-, Bauchspeicheldrüsen-, Gebärmutter- und Prostatakrebs als Personen mit ausreichender Versorgung.