

## Vitamin D - Übersicht

### Was ist das?

Vitamin D ist die Vorstufe von einem Steroidhormon und wird bei ausreichender Sonneneinstrahlung auf die Haut vom Körper selbst synthetisiert. Genügende Zufuhr ist für die Gesundheit essenziell. Ein Mangel bleibt oft lange unentdeckt. Der Status der Versorgung hängt nicht der Ernährungsweise ab.

### Wofür brauchen wir es?

Knochenmineralisierung, Calciumstoffwechsel, wichtig im Phosphatstoffwechsel, Immunsystem

### Mögliche Symptome bei unzureichender Zufuhr:

zunächst: Knochen- und Muskelschmerzen, depressive Verstimmung, Infektanfälligkeit, chronische Müdigkeit; manifester Mangel: Rachitis (Kinder), Osteromalzie (Erwachsene)

### Täglicher Bedarf:

im April bis September 5-25 Minuten mit viel freier Haut an die Sonne gehen.

### Empfehlung für Zufuhr über Supplemente:

Referenz für Vitamin D-Zufuhr nach DGE (Stand 2018) bei fehlender endogener Synthese				
Alter	Vitamin D (µg/ Tag)	Vitamin D (IE/Tag)	Upper Level (EFSA, µg/Tag)	Upper Level (EFSA, IE/Tag)
0-5 Monate	10	400	25	1.000
6-11 Monate	10	400	35	1.400
1-10 Jahre	20	800	50	2.000
ab 11 Jahre	20	800	100	4.000

Die DGE liegt mit ihren Zufuhrempfehlungen deutlich unter Empfehlungen andere Ernährungsfachgesellschaften. Viele Ärzt\*innen empfehlen eine tägliche Dosis von 4000 IE-8000 IE. Der eigenen Vitamin D Status kann ärztlich überprüft werden und die Supplement-Dosis angepasst werden.

**Aufpassen bei:**

- nicht alle Vitamin D Präparate sind vegan.
- Vitamin D3 wählen
- dauerhafte Überdosierung kann gesundheitlich negative Folgen haben, da sich das fettlösliche Vitamin einlagert
- Sonnencreme Schutzfaktor 15 verringert Absorption der wichtigen Sonnenstrahlen bereits um etwa 95%

**Alter und Gewicht:**

Alter und Gewicht haben einen erheblichen Einfluss auf die Vitamin D Synthese und Aufnahme. Mit steigendem Alter nimmt die Fähigkeit zur Eigensynthese ab. Bei Übergewicht sollte die Supplementierung 1,5 fach der üblichen Dosis sein. Bei Adipositas 2-3 fach.

**Supplement:**

Das Präparat von InnoNature ist vegan, in der D3-Form und mit dem Rabattcode *leo10* kombinierbar.

[https://innonature.eu/products/vitamin-d3-tropfen?  
\\_pos=1&\\_sid=c412cfd9b&\\_ss=r&\\_gl=1\\*1rspje\\*\\_up\\*MQ..&gclid=CjwKCAiA9tyQBhAlEiwA6tdCrH0HfhgIEO19Lpciy  
mFU8dgAlJ4UtlUz84Ew91rL4B8SKWaQxB0WxoC8WwQAvD\\_BwE](https://innonature.eu/products/vitamin-d3-tropfen?_pos=1&_sid=c412cfd9b&_ss=r&_gl=1*1rspje*_up*MQ..&gclid=CjwKCAiA9tyQBhAlEiwA6tdCrH0HfhgIEO19Lpciy_mFU8dgAlJ4UtlUz84Ew91rL4B8SKWaQxB0WxoC8WwQAvD_BwE)

Die Informationen sind mit Sorgfalt zusammengestellt und sollen als Anhaltspunkt dienen. Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und stellen keine Handlungsempfehlung dar. Sprich die Nutzung von Supplementen bitte mit deiner Ernährungsberater\*in oder deiner Ärzt\*in ab.