

## TAGESBEDARF AN VITAMIN D

Der Tagesbedarf beim Erwachsenen liegt bei etwa 1.000 IE Vitamin D3. Zum Ausgleich eines labordiagnostisch nachgewiesenen Vitamin D-Mangels bzw. als Ergänzung bei entsprechenden schwerwiegenden Erkrankungen kann der tägliche Bedarf an Vitamin D höher sein. Bei älteren Menschen und Risikogruppen für Vitamin D-Mangel wird eine regelmäßige Substitution empfohlen. Nach neueren Untersuchungen haben bis zu 50 % der Bevölkerung einen Vitamin D-Mangel, besonders ältere Menschen und Menschen ohne ausreichende Sonnenexposition.

## VITAMIN D REFERENZBEREICHE

### nüchtern-Normwerte

Gute Versorgung mit Vitamin D .....	75–150 nmol/l
Leichter Mangel .....	50–75 nmol/l
Schwerer Mangel .....	< 50 nmol/l

Bitte beachten Sie: Die Patienteninformation ersetzt nicht die Empfehlung Ihrer behandelnden Ärzte. Bei weiteren Fragen wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihren Arzt/Ärztin.




## KONTAKT

### CTK-Poliklinik GmbH (MVZ)

Laboratoriumsmedizin  
PD Dr. med. habil. Karl H. Reuner  
Dr. med. Elke Heinrich-Boehlke  
TELEFON: (03 55) 46-27 89  
E-MAIL: labor@ctk.de

### Carl-Thiem-Klinikum Cottbus gGmbH

AKADEMISCHES LEHRKRANKENHAUS DER CHARITÉ  
ANSCHRIFT: Thiemstraße 111, 03048 Cottbus  
TELEFON: (03 55) 46-0 | FAX: (03 55) 46-23 86  
E-MAIL: ctk@ctk.de | www.ctk.de

Folgen Sie uns auch auf   

## PATIENTENINFORMATION

# IST ES VITAMIN D- MANGEL?

GESTALTUNG: Graphische Betriebe Weimar | FOTO: pixabay.de | 2020



**Carl-Thiem-Klinikum Cottbus**

AKADEMISCHES LEHRKRANKENHAUS DER CHARITÉ

*Der Gesundheits-  
Campus*

# IST ES VITAMIN D-MANGEL?

## MÖGLICHE SYMPTOME EINES VITAMIN D-MANGELS

**Vitamin D-Mangel kann mit folgenden Symptomen einhergehen bzw. begünstigend für folgende Erkrankungen sein:**

- Osteoporose
- Rachitis
- Parodontitis, Karies
- Infektanfälligkeit
- Müdigkeit
- Abgeschlagenheit
- Schlafstörungen
- Muskelschwäche
- Muskelkrämpfe
- Muskelschmerzen
- Knochenschmerzen
- Bluthochdruck
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Depressive Verstimmungen
- Konzentrationsstörungen
- Menstruationsbeschwerden
- Übergewicht
- Diabetes mellitus
- Verstopfung
- Darmkrebs
- Brustkrebs
- Prostatakrebs
- Eierstockkrebs
- Hautkrebs

## VITAMIN D-STOFFWECHSEL

Nur wenige Nahrungsmittel enthalten Vitamin D in nennenswerten Mengen – so zum Beispiel Fettfische wie Lachs oder Makrele sowie Innereien (Lebertran). Die Vitamin D-Zufuhr über die Nahrung ist also weitgehend vernachlässigbar. Daher produziert der menschliche Körper etwa 80 % seines Vitamin D-Bedarfs selbst – vorausgesetzt, seine Haut wird genügend der Sonneneinstrahlung ausgesetzt. Denn nur durch die Einwirkung der ultravioletten UV-B Strahlen ist der Körper in der Lage, das lebensnotwendige Vitamin D selbst zu bilden. Dabei wird im Körper zunächst Cholesterin zu 7-Dehydrocholesterol umgewandelt, welches in der Haut durch UV-B Bestrahlung in das Prävitamin D3 und in einer weiteren Umwandlungsreaktion schließlich in das wirksame Vitamin D3 umgebaut wird. Dieser Prozess ist hocheffektiv – allerdings nur bei genügender Sonneneinstrahlung, was jedoch in unseren Breiten und ganz besonders in den Wintermonaten kaum der Fall ist.

## WIE ENTSTEHT EIN VITAMIN D-DEFIZIT?

Erhält der Körper nicht genügend Sonnenlicht, so entsteht ein Mangel an Vitamin D, der sich in Form verschiedener Symptome äußern kann (siehe oben). Beispielsweise häufen sich vor allem in den Wintermonaten die gripptypischen Infekte – eine mögliche Folge von Vitamin D-Mangel. Denn durch den ungünstigen Einfallswinkel der Sonnenstrahlen von Oktober bis März ist die Vitamin D-Synthese eingeschränkt beziehungsweise unmöglich. Die Beschwerden durch Vitamin D-Mangel können noch viel weitreichender sein, sogar einige Krebserkrankungen werden mit Vitamin D-Mangel in Zusammenhang gebracht.

## WEITERE BEGÜNSTIGENDE FAKTOREN FÜR VITAMIN D-MANGEL

- **Höheres Lebensalter:** Mit steigendem Lebensalter sinkt die Konzentration von 7-Dehydrocholesterol (Vitamin D-Vorstufe) in der Haut und die biochemische Kapazität für die Umwandlung nimmt deutlich ab.
- **Übergewicht:** die Fettschicht unter der Haut hält Vitamin D in der Haut zurück
- **Dunkle Hautfarbe:** das gebildete Melanin filtert die UVB-Strahlen heraus
- **Häufige Diäten, eingeschränkte Ernährung**
- **Häufiger Alkoholgenuß**
- **Darm-, Leber-, Nierenerkrankungen**
- **Schwangerschaft**
- **Schwermetallbelastungen**

## DIAGNOSE

Mittels eines einfachen Bluttests auf Vitamin D lässt sich ein Vitamin D-Mangel leicht feststellen und therapieren. Die Blutentnahme kann Ihr Hausarzt durchführen.