

Vitamin D – Wann ist eine Einnahme sinnvoll?

Das „Sonnenvitamin“ und seine Bedeutung für die Gesundheit

Vitamin D spielt eine wichtige Rolle für den Knochenstoffwechsel und ist unter anderem an der Funktion von Muskeln und Immunsystem beteiligt. Anders als die meisten Vitamine kann unser Körper Vitamin D mithilfe von Sonnenlicht selbst herstellen.

Gerade in den Herbst- und Wintermonaten reicht die Sonneneinstrahlung in Deutschland jedoch häufig nicht aus, um genügend Vitamin D zu bilden. Viele Menschen fragen sich daher, ob eine zusätzliche Einnahme sinnvoll ist.

Welche Aufgaben hat Vitamin D?

Vitamin D unterstützt den Körper vor allem dabei, Kalzium aus der Nahrung aufzunehmen und in die Knochen einzubauen.

Eine ausreichende Versorgung ist wichtig für:

- gesunde Knochen und Zähne,
- die normale Muskelfunktion,
- die Funktion des Immunsystems.

Ein ausgeprägter Mangel kann das Risiko für Knochen-schwäche und Stürze erhöhen.

Wie entsteht ein Vitamin-D-Mangel?

Der größte Teil des Vitamin D wird in der Haut unter dem Einfluss von Sonnenlicht gebildet. In Deutschland ist dies insbesondere von Oktober bis April oft nur eingeschränkt möglich.

Ein erhöhtes Risiko für einen Vitamin-D-Mangel haben unter anderem:

- ältere Menschen,
- Menschen, die sich nur wenig im Freien aufhalten,
- Personen mit dunkler Hautfarbe,
- Menschen, die ihre Haut konsequent bedecken müssen,
- Bewohner von Pflegeeinrichtungen.

Nicht jede Müdigkeit oder Erschöpfung ist allerdings auf einen Vitamin-D-Mangel zurückzuführen.

Wann kann eine Einnahme sinnvoll sein?

In Deutschland kann eine Vitamin-D-Einnahme insbesondere in den sonnenarmen Monaten von Oktober bis April sinnvoll sein.

Häufig werden Dosierungen von etwa 800 bis 2.000 internationalen Einheiten (IE) täglich verwendet. Welche

Menge im Einzelfall geeignet ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab und sollte bei Unsicherheiten individuell besprochen werden.

Der richtige Einnahmezeitpunkt

Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin. Damit es vom Körper gut aufgenommen werden kann, sollte es möglichst zusammen mit einer Mahlzeit eingenommen werden, die etwas Fett enthält.

Geeignet sind beispielsweise:

- Joghurt,
- Käse,
- ein Frühstücksei,
- Nüsse,
- Avocado.

Die Einnahme auf nüchternen Magen kann die Aufnahme deutlich verschlechtern.

Kann man auch zu viel Vitamin D einnehmen?

Ja. Eine dauerhaft zu hohe Dosierung kann gesundheitliche Probleme verursachen. Deshalb sollten hochdosierte Präparate nicht ohne ärztliche Empfehlung über längere Zeit eingenommen werden.

Mehr ist nicht automatisch besser.

Brauche ich eine Blutuntersuchung?

Nicht jeder Mensch benötigt eine Bestimmung des Vitamin-D-Spiegels. Ob eine Blutuntersuchung sinnvoll ist, hängt von der individuellen Situation, möglichen Risikofaktoren und bestehenden Erkrankungen ab.

Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie unsicher sind.

Das Wichtigste auf einen Blick

Vitamin D ist wichtig für Knochen, Muskeln und das Immunsystem. In Deutschland kann eine Einnahme insbesondere in den sonnenarmen Monaten von Oktober bis April sinnvoll sein. Das Vitamin sollte möglichst zusammen mit einer fetthaltigen Mahlzeit eingenommen werden, damit der Körper es gut aufnehmen kann.

Ihre persönliche Checkliste

- ☐ In den Wintermonaten an eine ausreichende Versorgung gedacht.
- ☐ Vitamin D möglichst zusammen mit einer Mahlzeit eingenommen.
- ☐ Hochdosierte Präparate nicht eigenständig dauerhaft verwendet.
- ☐ Bei Risikofaktoren ärztlichen Rat eingeholt.

Wir sind für Sie da

Sie haben Fragen zu Vitamin D oder möchten wissen, ob eine Einnahme für Sie sinnvoll ist? Sprechen Sie uns gerne an. Gemeinsam besprechen wir, ob eine Supplementierung oder weitere Untersuchungen in Ihrer persönlichen Situation sinnvoll sind.

Praxis Dr. Michael Denne
Facharzt für Allgemeinmedizin sowie Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie

Hinweis: Diese Informationen ersetzen nicht die individuelle ärztliche Beratung oder Untersuchung. Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sollte immer an die persönliche Situation angepasst werden.