

Vitamin D

Fast 2/3 der Österreicher sind in der kalten, finsternen Jahreszeit mit Vitamin D unterversorgt. Vitamin D wird zu ca. 90 % durch Sonneneinstrahlung über die Haut gebildet (durch das Auftragen von Sonnenschutzmittel ab Faktor 6 kommt es zu keiner Vitamin D Bildung) und zu ca. 10 % über Nahrungsmittel wie Hering, Aal, Forelle, Lachs, Milchprodukte und Pilze. Vitamin D ist ein wichtiger und bis vor ein paar Jahren noch unterschätzter Baustein für unsere Gesundheit.

Es ist ein wichtiger Knochenbaustein und regelt die Stoffwechselfunktion, die für Muskel- Knochen und Zahnaufbau unverzichtbar sind. Es schützt unsere Zellen, internationale Studien haben ergeben, dass ein konstanter Vitamin D Spiegel von 50 – 60 Einheiten bei 30 Krebsarten präventiv wirkt und es schützt unser Immunsystem, macht unser weniger anfällig für Infekte.

Typische Mangelercheinungen

- Müdigkeit und Abgeschlagenheit,
- Konzentrationsmangel und Antriebslosigkeit
- Depressiver Verstimmungen
- Erhöhte Infektanfälligkeit
- Muskelschmerzen, hauptsächlich im Bereich des Schultergürtels und des Oberschenkelstreckers
- Knochenschmerzen und Neigung zu Brüchen*

*Ohne ausreichenden Vitamin D Spiegel kann kein Kalzium in den Knochen eingelagert werden. Dies ist auch der Fall, wenn über Nahrungsmittelergänzungen oder Medikamente extra Kalzium eingenommen wird. Dadurch vermindert sich die Knochenmasse und in weiterer Folge entsteht Osteoporose.

Einnahme von Vitamin D

Es sollte unbedingt ein Ausgangswert bestimmt werden, denn danach richtet sich die weitere Einnahme von Vitamin D (Dosis und Einnahmedauer). Der Wert sollte jährlich kontrolliert werden, am Besten im Rahmen der Blutabnahme für die Vorsorgeuntersuchung.

Unsere Therapieempfehlung liegt bei 2000 - 3000 IE pro Tag von Oktober bis Ostern. Die Einnahme kann alternativ auch wöchentlich erfolgen (14000 – 20000 IE) in Form von Tabletten oder Tropfen (Einheit pro Tabletten oder Tropfen lt. Beipackzettel).

Nicht empfehlenswert für die Behebung eines Vitamin D Mangels ist ein häufiger Solarium Besuch, da dadurch natürlich das Risiko für Hautkrebserkrankungen stark ansteigt.