

## Sollte ich Vitamin D einnehmen?

Vitamin D stärkt Knochen und Zähne und ist wichtig fürs Immunsystem. Regelmäßige Aufenthalte im Freien bewirken normalerweise eine ausreichende Bildung von Vitamin D in der Haut. Doch trotzdem sind viele Menschen in Deutschland nicht optimal mit dem Vitamin versorgt.



© contrastwerkstatt - Fotolia.com

Stand: 10.11.2023

Regelmäßige Aufenthalte im Freien bewirken normalerweise eine ausreichende Bildung von Vitamin D in der Haut. Einige Menschen haben jedoch zusätzlichen Bedarf.

### **Wofür braucht der Körper Vitamin D?**

Das fettlösliche Vitamin D fördert die Aufnahme von Calcium aus dem Magen-Darm-Trakt und wirkt sich positiv auf Knochen und Zähne aus. Außerdem nimmt es Einfluss auf die Muskelkraft und trägt zur Funktion des Immunsystems bei. Ein großer Teil des

Vitamin D wird selbst vom Körper gebildet – und zwar mithilfe von Sonneneinstrahlung (UV-B-Strahlung). Der Körper kann Vitamin D im Fett- und Muskelgewebe und in der Leber speichern.

## **Wann sollte man zusätzlich Vitamin D aufnehmen?**

Vitamin D über Nahrungsergänzungsmittel, Tabletten oder angereicherte Lebensmittel aufzunehmen, ist grundsätzlich nicht notwendig. Es gibt jedoch Personengruppen, bei denen das Risiko für eine unzureichende Vitamin D-Versorgung erhöht ist:

- Menschen, die sich kaum im Freien aufhalten (können)
- Menschen, die ausschließlich mit bedecktem Körper nach draußen gehen
- Menschen mit dunklem Hauttyp
- Menschen mit chronischen Erkrankungen, die zum Beispiel die Leber, die Nieren oder den Magen-Darm-Trakt betreffen

## **Wie viel Vitamin D sollte man einnehmen?**

Für gesunde Erwachsene empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung bei fehlender körpereigener Produktion (durch Sonneneinstrahlung) eine Vitamin D-Zufuhr von 20 Mikrogramm beziehungsweise 800 I.E. pro Tag. 1 Internationale Einheit (I.E.) Vitamin D<sub>3</sub> entspricht 0,025 Mikrogramm (µg).

Doch ohne Ihren Vitamin D-Spiegel zu kennen und ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, sollten Sie nicht einfach zu Nahrungsergänzungsmitteln oder Tabletten greifen, insbesondere nicht zu hochdosierten Präparaten mit über 20 Mikrogramm / 800 I.E.

**Auf keinen Fall sollten Sie pro Tag mehr als 100 Mikrogramm (=4.000 i.E.) Vitamin D (einschließlich Lebensmittel) aufnehmen.** Das kann zu Kopfschmerzen, Übelkeit und Appetitlosigkeit, Erbrechen, Verstopfung und reduziertem Muskeltonus führen – im schlimmsten Fall arbeiten die Nieren nicht mehr richtig, sie verkalken und es bilden sich Nierensteine. Dabei ist zu beachten, dass eine Überdosierung auch schleichend erfolgen kann, da Vitamin D lange im Körper gespeichert wird.

## **Wie viel Sonne ist notwendig, um Vitamin D bilden zu können?**

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, Gesicht, Hände und Arme in den Sommermonaten täglich unbedeckt und ohne Sonnenschutz der Sonne auszusetzen – je nach Hauttyp und Tageszeit für 5 bis 25 Minuten. Sonnenbrand sollten Sie allerdings unbedingt vermeiden!

In den Monaten Oktober bis März ist die Sonnenbestrahlung in Deutschland nicht ausreichend, um genügend Vitamin D zu bilden. Die im Sommer aufgefüllten Speicher tragen jedoch zur Vitamin D-Versorgung im Winter bei.

## **Können Besuche im Solarium die Vitamin D-Reserven auffüllen?**

Nein, dies ist nicht zu empfehlen! In Solarien kann eine hohe UV-A-Strahlung auftreten, die nicht zur körpereigenen Vitamin D-Bildung beiträgt, aber zu einem erhöhten Hautkrebsrisiko führen kann.

### **UNSER RAT**

Die deutsche Bevölkerung ist häufig unzureichend mit Vitamin D versorgt. Gerade in den Wintermonaten reicht bei uns die UV-B-Strahlung für die Vitamin D-Synthese in der Haut nicht aus. Jedoch greift unser Körper in dieser Zeit auf die gefüllten Vitamin D-Speicher aus dem Sommer zurück, sodass dieser Vorrat normalerweise ausreichend ist, um ohne Mangelerscheinungen durch den Winter zu kommen.

Die meisten Deutschen sind von einem klinischen Vitamin D-Mangel mit gesundheitlichen Folgen weit entfernt. Laut Robert Koch-Institut sind es 15,2 Prozent der Erwachsenen und 12,5 Prozent der Kinder bzw. Jugendlichen. Betroffen sind in erster Linie über 65-Jährige und darunter vor allem Frauen.

Sollten Sie einen Vitamin D-Mangel bei sich vermuten, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin und lassen Sie Ihren Vitamin D-Status bestimmen.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

<https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/nahrungsergaenzungsmittel/sollte-ich-vitamin-d-einnehmen>