verbraucherzentrale Hamburg

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

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

1. Vitamin D fördert die Aufnahme von Calcium, unterstützt die Knochengesundheit, Muskelkraft und das Immunsystem. Es wird größtenteils durch Sonnenlicht in der Haut gebildet.

2. Eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D über bestimmte Nahrungsmittel ist nicht möglich.
3. Ein zusätzlicher Vitamin D-Bedarf besteht bei Personen, die wenig Sonnenlicht ausgesetzt sind, z.B. Menschen mit bedeckter Haut, dunklem Hauttyp oder bestimmten chronischen Krankheiten.
4. Eine zu hohe Zufuhr von Vitamin D kann gesundheitsschädlich sein. Empfohlen werden 20 Mikrogramm täglich bei fehlender Sonnenexposition; eine maximale Tagesdosis von 100 Mikrogramm sollte nicht überschritten werden.
5. Wird ein Vitamin D-Mangel vermutet, empfiehlt sich ein Gespräch mit dem Hausarzt oder der Hausärztin und das Bestimmen des Vitamin D-Status.
6. **Kostenloser Online-Vortrag: „Stoffwechsel und Nährstoffe: Wie sich die Ernährung auf Ihren Körper auswirkt“** Jetzt anmelden

Stand: 04.10.2024

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 Vitamins 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 D3 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.

Welche Lebensmittel enthalten Vitamin D?

Eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D über die Ernährung allein ist nicht möglich. Über Lebensmittel lassen sich höchstens 2 bis 4 Mikrogramm des Vitamins pro Tag Tag aufnehmen. Zu den besten Vitamin-D-Quellen gehören fettreiche Seefische wie Lachs, Bückling oder Hering, aber auch Kuhmilch (je höher der Fettgehalt, desto besser). In Rindfleisch, Hühnereigelb und Pilzen wie Pfifferlingen und Champignons ist Vitamin D in geringeren Mengen enthalten.

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