

Raus an die Sonne!

Zentral für die Versorgung mit Vitamin D ist die eigene Bildung in der Haut, wenn diese der Sonne ausgesetzt ist. An „sonnigen Tagen“ reicht bereits, nur die Hände und das Gesicht während circa 20 Minuten im Sommer und 40 Minuten im Herbst der Sonne auszusetzen, empfiehlt das Bundesamt für Gesundheit. Die Hautzellen könnten in dieser kurzen Zeit die Tagesdosis an Vitamin D produzieren. Wer sich also öfters im Freien aufhält und dabei auf Sonnenschutz verzichtet (die Mittagssonne meiden), braucht keine Supplementierung – zumindest nicht von Mai bis Oktober. Im Winter kann eine Supplementierung Sinn machen. Ich kann anhand des kapillaren Blutes deine Vitamin D3 bestimmen. Oder ihr schaut auch das mit eurem Therapeuten oder Hausarzt an.

Die Ernährung- ohne anereicherte Lebensmittel, Nahrungsergänzungsmittel und hochdosierten Vitaminpräparate – liefert nur einen geringen Beitrag, da die meisten Lebensmittel nur wenig Vitamin D enthalten. Vitamin D reichere Lebensmittel sind u.a. fettreiche Fische (Hering, Lachs), Eigelb sowie gewisse Speisepilze wie Champignons oder Eierschwämmli. Neben den Lebensmitteln, die natürlicherweise Vitamin D enthalten, sind auch mit Vitamin D angereicherte Lebensmittel (z.B. Milch und Milchprodukte, Margarine, Frühstücksflocken), Nahrungsergänzungsmittel oder hochdosierte Vitamin D Präparaten, oft im Kombination mit dem Vitamin K2, erhältlich. Vitamin K2 hat seine Hauptwirkung in der Aktivierung ganz bestimmter Proteinen. Diese Verhindern eine Verkalkung der Gefässe und hilft bei der Calciumeinlagerung in den Knochen.

Tagesbedarf:

Säuglinge im 1. Lebensjahr 10µg (400IE), 2-60 jährig (inkl. Schwangere und Stillende) 15µg (600IE), für Menschen ab 60 Jahren 20µg (800IE)

Lebensmittel	Gehalt Vitamin D µg/ 100g	Gehalt IE/100g
Lebertran	300	12000
Aal, geräuchert	90	3600
Bückling	30	1200
Hering Atlantik	25	1000
Aal	20	800
Lachs	16	640
Sardinen	10	400
Austern	8	320
Avocado	5	200
Thunfisch	4.5	180
Makrelen	4	160
Steinpilze	3	120
Hühnerei	2.9	116
Champignons	2	80
Eierschwämmli	2	80
Rinderleber	1.7	68
Gouda	1.3	52
Butter	1	40
Kalbsleber	0.3	12

