

Modul 3, Woche 5: Nahrungsergänzungsmittel

Vitamin D

Ein besonders beachtenswertes Vitamin ist das Vitamin D, da fast alle Menschen in Mittel- und Nordeuropa damit unterversorgt sind. Zwar kann unser Körper es selbst herstellen, allerdings sind die Voraussetzungen dafür oft nicht ausreichend gegeben.

Was ist Vitamin D?

Vitamin D zählt zu den fettlöslichen Vitaminen – zu denen auch Vitamin A, E und K gehören. Im Prinzip ist Vitamin D der Oberbegriff und umfasst Vitamin D3 (Cholecalciferol) als aktiver Form, in der Haut gebildet wird und in tierischen Nahrungsmitteln vorkommt. Und Vitamin D2 aus pflanzlichen Nahrungsmitteln was in die aktive Form umgewandelt wird. Normalerweise ist das Vitamin D3 gemeint, wenn von Vitamin D gesprochen wird. Eigentlich ist es kein richtiges Vitamin, sondern eher ein Hormon und damit an sehr vielen Funktionen im Körper beteiligt.

Wofür ist Vitamin D wichtig?

Die große Bedeutung von Vitamin D für unsere Gesundheit ist mittlerweile allgemein bekannt, es wird oft auch als Multitalent unter den Vitaminen bezeichnet. Es beeinflusst die Funktion zahlreicher Organe und Gewebe, z.B. Knochen, Zähne, Immunzellen, Muskelzellen, Nervenzellen.

Besonders bekannt ist die Rolle von Vitamin D für die Calciumaufnahme. Hier wirkt es eng mit Vitamin K zusammen. Das Vitamin K sorgt dafür , dass das Vitamin D auch in die Knochen eingebaut wird.

Weniger bekannt ist, dass Vitamin-D-Mangel zur Entstehung fast jeder Krankheit beiträgt und fast jede Krankheit verstärkt. So kann man mit einer ausreichend hohen Vitamin D Versorgung sehr viele Krankheiten verbessern. Auch bei Autoimmunerkrankungen kann Vitamin D sehr hilfreich sein, speziell gegen die Schmerzen in Knochen, Muskeln und Gelenken. Auch auf die Psyche z.B. bei depressiven Verstimmungen und den Energiehaushalt kann Vitamin D in ausreichender Dosierung positive Effekte haben.

Woher bekommen wir Vitamin D?

Das Besondere an Vitamin D im Vergleich zu den anderen Vitaminen: Vitamin D₃ (Cholecalciferol) kann **unter Einwirkung von UV-Strahlen der Sonne in der Haut gebildet werden**. Hier entsteht in der Leber und in der Niere das aktive 1,25-Dihydroxycholecalciferol. Es wird als Vorstufe eines Hormons angesehen und deshalb auch als Vitamin D Hormon bezeichnet.

Hierzu ist der längere Aufenthalt im Freien mit unbedeckter Haut – ohne Sonnenschutzcreme- bei ausreichender Sonneneinstrahlung nötig. In Mittel- und Nordeuropa ist die Vitamin D Bildung über die Haut auch nur während der Sommermonate möglich. Auch die Verwendung einer Tagescreme mit Lichtschutzfaktor verringert die Vitamin D Bildung sehr stark.

Bei Menschen ab ca. 60 Jahren ist die Fähigkeit Vitamin D selbst zu bilden stark verringert – aufgrund der abnehmenden Hautdicke-, so dass hier andere Quellen umso wichtiger sind.

Natürlich kann Vitamin D theoretisch auch über die Nahrung aufgenommen werden.

Welche Nahrungsquellen für Vitamin D gibt es?

Gute tierische Vitamin D – Quellen sind fettreiche Lebensmittel: Hering, Makrele, Eigelb oder Innereien. Auch manche pflanzlichen Lebensmittel, wie Avocados und Pilze (Freiland) enthalten Vitamin D. Allerdings ist **für die ausreichende Versorgung durch die Nahrung täglich eine größere Menge notwendig**. Dies ist **speziell bei den Fischen und Innereien aufgrund der Schadstoffbelastung nicht zu empfehlen**. Innereien wie Leber und Niere sollten als Entgiftungsorgane des Körpers grundsätzlich nicht auf dem Speiseplan stehen, da sich hier z.B. auch die Schwermetalle anreichern.

Wer hat einen erhöhten Vitamin D Bedarf?

- Im Prinzip fast jeder, weil die meisten Menschen eher unterversorgt sind

- Menschen, die kaum draußen sind (z.B. Chronisch Kranke, Pflegebedürftige)
- Personen mit dunkler Hautfarbe
- Personen mit veganer Ernährung
- Personen mit Autoimmunerkrankungen/Leaky Gut

Wie kann ich feststellen ob ich ausreichend versorgt bin?

Vitamin D Selbsttest Online

Hier kannst Du ganz bequem von zu Hause gratis einen einfachen Schnelltest machen:

<https://www.vitamindservice.de/online-selbst-test-meinen-vitamin-d-spiegel-ermitteln>

Da hast Du schon mal einen ersten Richtwert. Bei der Auswertung wird auch nochmal erklärt, worauf es ankommt für eine gute Vitamin D Versorgung.

Bluttest beim Arzt

Der Online Selbsttest ist ein erster Anhaltspunkt und ersetzt nicht den Bluttest beim Arzt: Die genaueste Angabe zur Vitamin D Versorgung bekommst Du durch einen Bluttest beim Hausarzt. Allerdings ist dieser Test, wenn keine medizinische Notwendigkeit dafür vorliegt, selbst zu bezahlen. Er kostet ca. 30,- Euro.

Wie kann ich meine Vitamin D Werte beurteilen?

Mittlerweile sind aufgrund der aktuellen wissenschaftlichen Studienlage die Normwerte für die Vitamin D Versorgung deutlich angehoben worden:

Schwerer Mangel:	<20ng/ml	<50nmol/l
Leichter Mangel:	20-30ng/ml	50-75nmol/l
Gesund	>30ng/ml	>75nmol/l
Gute Versorgung	40-60ng/ml	>100nmol/l

Grundsätzlich sind **auf jeden Fall die Werte einer guten Versorgung anzustreben**- auch in der Winterzeit – ohne Sonneneinstrahlung.

Gefahr durch Überdosierung?

Heute weiss man, dass das Problem einer Überdosierung nur bei extremen Dosen von Vitamin D auftritt. Und diese werden sowieso nur unter strenger ärztlicher Kontrolle verwendet. So wurden z.B. erste Anzeichen einer schädlichen Überdosierung erst bei Dosen ab 300.000 IE oder bei einer regelmäßigen Einnahme von 40.000 IE pro Tag beobachtet. Bei 10.000 IE pro Tag konnten hingegen keine Anzeichen einer Überdosierung festgestellt werden.

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat Grenzwerte für eine **langfristige (jahrelange) tägliche sichere Aufnahme von Vitamin D** festgelegt. Diese sog UL -Werte für Vitamin D liegen je für Kinder und Erwachsenen unterschiedlich:

Kinder (1-10 Jahre) : 2.000 IE /Tag

Erwachsene: 4.000 IE /Tag

Diese Werte sind sicherlich noch sehr vorsichtig kalkuliert.

Welche Dosierung verwenden?

Das kommt natürlich auf die Ausgangswerte drauf an. Grundsätzlich am besten mit Deinem Arzt besprechen. Das ist hilfreich, wenn er offen für das Thema ist.

Bei einem Vitamin D Spiegel <30ng/ml:

grundsätzlich höhere Dosierung z.B. für 3 Monate notwendig: z.B. 4.000 IE /Tag

Bei ausreichendem Spiegel >30ng/ml, bzw. besser >40ng/ml

als Erhaltungsdosis, d.h. langfristig ca. 2.000 IE/Tag, Im Winter etwas mehr im Sommer je nach Aufenthalt im Freien evtl. etwas weniger. Sonst sinkt der Spiegel schnell wieder ab.

Merke: Eine Faustregel ist Körpergewicht in kg x 100, d.h. z.B. 60kg x 100, das sind dann 6000 I.E. /Tag .

Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln?

Häufig bietet sich der Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln oder Arzneimitteln, die der Arzt empfohlen oder verschrieben hat an.

Die frei verkäuflichen Nahrungsergänzungsmittel enthalten meist nur 1.000 IE /Tag in der empfohlenen Dosierung. Diese gibt es meist als Tabletten oder auch Tropfen. Je nachdem wie Deine Ausgangssituation ist und was Du erreichen möchtest, kann es oft sinnvoll sein, dies höher zu dosieren – wenn Dein Arzt Dir nicht sowieso ein höher dosiertes Produkt verschrieben/empfohlen hat.

Individuell zu dosieren sind **z.B. Vitamin D 3 Tropfen**. Z.B. hochdosiert mit 1000 IE/Tropfen gelöst in hochwertigem Öl Ohne weitere Zusatzstoffe.

Fazit:

Die Vitamin D Versorgung ist bei sehr vielen Menschen höchstens mittelmäßig, meist sogar sehr mangelhaft. Aufgrund der sehr großen Bedeutung von Vitamin D für zahlreiche Körperfunktionen auch in der Prävention und Therapie von vielen Erkrankungen ist häufig ein gut dosiertes Vitamin D3 Produkt über einen längeren Zeitraum zu empfehlen. Dem großen Nutzen steht kein Risiko einer Überdosierung gegenüber. Um die ideale Dosierung zu finden ist grundsätzlich ein Bluttest bzgl. Vitamin D beim Arzt zu empfehlen.

Mein Tipp:

Ich verwende und empfehle Vitamin D Tropfen hochdosiert, 1000 I.E./Tropfen z.B. diese hier:

<https://bit.ly/3aTPzY7> *

oder Vitamin D3 und K2 Tropfen

<https://bit.ly/3r6bshT> *

Übrigens:

*Dies ist ein Affiliate link. D.h. Ich erhalte eine kleine Provision, falls du über diesen link etwas bestellst – es kostet dich aber keinen Cent mehr, du unterstützt mich dadurch nur!