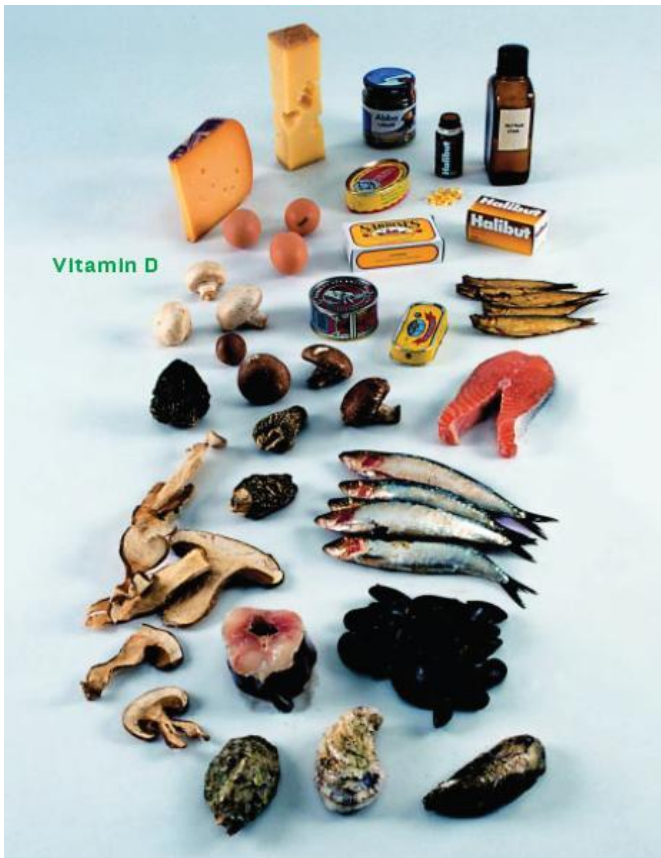




sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Vitamin D



Vitamin D

Eigenschaften

- Umfasst eine Gruppe fettlöslicher Substanzen.
- Die wichtigsten Formen sind Ergocalciferol (Vitamin D2) und Cholecalciferol (Vitamin D3).
- Zählt zu den fettlöslichen Vitaminen.
- Ist empfindlich gegenüber Sauerstoff und Licht.
- Ist hitzestabil bis 180°C.

Vitamin D

Bildung in der Haut

- Vitamin D3 wird in der Haut unter Einwirkung der Sonne (UVB-Strahlung) gebildet.
- Abhängig von Hauttyp, Alter, Dauer der Sonnenexposition und Verwendung von Sonnenschutzmitteln.

Funktionen

- Fördert die Calcium- und Phosphataufnahme im Darm sowie deren Einbau in die Knochen.
- Reguliert mit anderen Hormonen den Calcium- und Phosphatstoffwechsel.
- Ist wichtig für eine gesunde Knochen- und Zahnbildung.

Vitamin D

Mangel

- Begünstigt Osteoporose (Knochenbrüchigkeit), weil Calcium aus den Knochen abgebaut wird.
- Allgemeine Müdigkeit
- Muskelschwäche
- Diffuse Knochen- und Muskelschmerzen

Bei starker Unterversorgung

- Bei Kindern: Rachitis (Skelettverformung)
- Bei Erwachsenen: Erweichung der normal entwickelten und ausgewachsenen Knochen (Osteomalzie)

Vitamin D

Risikogruppen für einen Mangel

- Säuglinge und Kinder
- Schwangere und Stillende
- Ältere Menschen
- Chronisch Kranke
- Adipöse (stark Übergewichtige)
- Menschen mit dunklem Hauttyp

Vitamin D

Überdosierung

Bei exzessiver Einnahme hoch dosierter Supplemente über längere Zeit ist eine Überdosierung möglich, jedoch nicht über die Ernährung oder Sonnenexposition. Als Folge kommt es zur Hypercalcämie (zu hohe Calcium-Konzentration im Blut).

Symptome einer Hypercalcämie:

- Herzrhythmusstörungen, Schwäche, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen
- In schweren Fällen: Nierensteine und Nierenversagen

Vitamin D

Empfehlungen für die tägliche Zufuhr (beide Geschlechter)

Quelle: Schweizerische Empfehlungen für die Einnahme von Vitamin D, BAG/EEK 2012.

Säuglinge im 1. Lebensjahr	10 µg (400 IE)
Kinder im 2. und 3. Lebensjahr	15 µg (600 IE)
Personen zwischen 3 und 60 Jahren	15 µg (600 IE)
Personen ab 60 Jahren	20 µg (800 IE)
Schwangere und Stillende	15 µg (600 IE)

Vitamin D

Tagesdosis für einen Erwachsenen (15 µg) ist enthalten in:

- 70 g Felchen, roh
- 360 g Thunfisch, roh
- 625 g Thon in Öl, abgetropft
- 680 g Thon in Salzwasser, abgetropft
- 240 g Lachs, geräuchert
- 180 g Lachs (Wild-/Zucht-)
- 125 g Rollmops (Hering, sauer)
- 515 g Hühnerei, ganz, roh
- 485 g Morchel/Steinpilz, frisch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Schwarztorstrasse 87 | Postfach 8333 | CH-3001 Bern
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

 **nutrinfo** | Info-Service für Ernährungsfragen
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-d@sge-ssn.ch | www.nutrinfo.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 04 | www.tabula.ch

 **nutricalc** | Ernährungstest
www.nutricalc.ch

 **shop sge** | T +41 58 268 14 14 | F +41 58 268 14 15
www.sge-ssn.ch/shop

 Besuchen Sie uns auf Facebook

Wissen, was essen. 