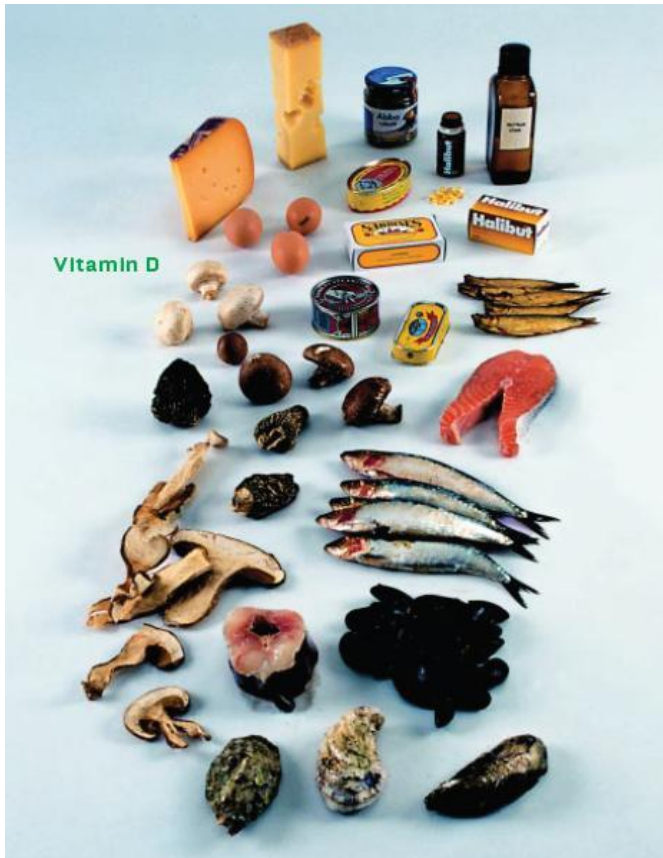




sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Vitamin D



Vitamin D

Eigenschaften

- Weitere Bezeichnung: Calciferol.
- Umfasst eine Gruppe fettlöslicher Substanzen, wobei Ergocalciferol (Vitamin D2) aus pflanzlichen und Cholecalciferol (Vitamin D3) aus tierischen Lebensmitteln die beiden wichtigsten Vertreter sind.
- 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 aus Cholesterinvorstufen unter Einwirkung der Sonne (UVB-Strahlung) gebildet.
- Diese Vitamin-D-Bildung ist abhängig von Hauttyp, Alter, Dauer der Sonnenexposition, geographische Breite (Wohnort), Jahreszeit, Bedeckung der Haut durch Kleidung und Verwendung von Sonnenschutzmitteln.

Vitamin D

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.
- Neue wissenschaftliche Erkenntnisse deuten auf eine Funktion im gesamten Bewegungsapparat, insbesondere in den Muskeln hin.

Vitamin D

Manglerscheinungen

- Muskelschwäche
- Diffuse Knochen- und Muskelschmerzen
- Ein ausgeprägter Mangel führt bei Kindern zu Rachitis (Skelettverformung) und bei Erwachsenen zur Erweichung der normal entwickelten und ausgewachsenen Knochen (Osteomalazie).

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

Gefahren bei Überdosierung

- Über die Ernährung oder Sonnenexposition ist eine Überdosierung nicht möglich.
- Bei unkontrollierter Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln (z. B. Multivitaminbrausetabletten) oder hochdosierten Vitamin-D-Supplementen (Tropfen); insbesondere wenn die zwei Vitamin-D-Lieferanten kombiniert werden, besteht das Risiko einer Überdosierung. Als Folge kann es zur Hypercalcämie (zu hohe Calcium-Konzentration im Blut) kommen.
- Die Hypercalcämie äussert sich durch Übelkeit und Erbrechen, in schweren Fällen kann es zu Nierensteinen und Nierenversagen kommen.

Vitamin D

Empfehlungen für die tägliche Nährstoffzufuhr (BLV 2018)

	μg (IE) / Tag
Säuglinge im 1. Lebensjahr	10 (400)
Kinder, 2. und 3. Lebensjahr	15 (600)
Personen zwischen 3 und 60 Jahre	15 (600)
Personen über 60 Jahre	20 (800)
Schwangere	15 (600)
Stillende	15 (600)

Vitamin D

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

- 70 g Felchen, roh
- 360 g Thunfisch, roh
- 180 g Lachs (Wild-/Zucht-), roh
- 10 Stk. Hühnereier, hartgekocht
- 485 g Morchel/Steinpilz, roh

Quelle: Schweizer Nährwerttabelle, 2015 (basierend auf www.naehrwertdaten.ch)

Zufuhr sicherstellen

- Der Aufenthalt und körperliche Aktivitäten im Freien werden empfohlen (unter Beachtung der Sonnenschutzempfehlungen)
- Empfehlungen zur Supplementierung*:

Säuglinge im 1. Lebensjahr	Vitamin D-Tropfen werden empfohlen.
Kinder, 2. und 3. Lebensjahr	Vitamin D-Tropfen werden empfohlen, wenn die Sonnenexposition ungenügend ist
Personen zwischen 3 und 60 Jahren	Sommer: bei regelmässigem Aufenthalt im Freien nicht nötig Winter: Vitamin D-reiche Ernährung, Vitamin D-Tropfen und/oder angereicherte Lebensmittel
Personen über 60 Jahre	Vitamin D-Tropfen werden empfohlen.
Schwangere und Stillende	Vitamin D Tropfen werden empfohlen (nach Rücksprache mit dem Arzt / der Ärztin)

*verkürzte Darstellung nach: Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV: Empfehlungen zu Vitamin D, 2018

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Ernährungstests**
www.sge-ssn.ch/tests

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Folgen Sie uns auf



Wissen, was essen. sge-ssn.ch