

Was kostet die Untersuchung?

Vitamin D3=25-OH-Cholecalciferol	27,98 €
----------------------------------	---------

Vitamin D-Konzentration im Blut

<12ng/ml	Mangel
12–30ng/ml	Mögliche Unterversorgung
30–100ng/ml	Ausreichende Versorgung
>100ng/ml	Überdosierung (Toxizität möglich)

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung 2012



Praxisstempel

Eine Liste der häufigsten individuellen Gesundheitsleistungen liegt Ihrem Arzt vor. Fragen Sie Ihren Arzt nach weiteren Broschüren und stellen Sie Ihr persönliches Gesundheitsvorsorgeprogramm zusammen.



MEDIZINISCHE LABORATORIEN DÜSSELDORF

Nordstraße 44
40477 Düsseldorf
Telefon: 0211 / 49 78-0
Telefax: 0211 / 49 78-333
info@labor-duesseldorf.de
www.labor-duesseldorf.de

Stand 02/2023 *Quelle: www.dge.de



Vitamin D Die Säule Ihrer Gesundheit



Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Vitamin D verbinden die meisten Menschen mit der Sonne. Es bildet sich unter Einfluss von Sonnenlicht in der Haut bzw. kann über bestimmte Lebensmittel aufgenommen werden. Allerdings ist eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D ausschließlich über die Ernährung (bspw. durch Fisch mit hohem Fettanteil oder Pilze) schwierig. Insgesamt leiden in Deutschland etwa 30 bis 50 Prozent der Bevölkerung an einer mangelhaften Vitamin-D-Versorgung.

Was ist Vitamin D und wofür wird es benötigt?

- Es ist fettlöslich und wirkt im Körper wie ein Hormon
- Fördert die Aufnahme von Calcium und damit verbunden die Härtung der Knochen (wichtige Funktion!)
- Es wird häufig in Tablettenform als Nahrungsergänzung gegeben
- Ein chronischer Mangel kann bei Kindern zu einer Rachitis, bei Erwachsenen zu Osteomalazie (beides eine gestörte Mineralisation der Knochen) führen.



Welche Risiken birgt ein Mangel?

- Unzureichender Knochenaufbau
- Diabetes mellitus Typ 2
- Herz-Kreislauferkrankungen
- schwaches Immunsystem
- schlechtere Gehirnleistung
 - Depressionen

Wie erkenne ich einen Vitamin D-Mangel?

Ein Vitamin D-Mangel kann verschiedene Erkrankungen auslösen und sich ebenso in verschiedenen Symptomen zeigen:

- Häufige Infekte / Erkältungen
- Abgeschlagenheit / Müdigkeit
- Muskelschwäche/-schmerzen

Doch sind diese Symptome so unspezifisch, dass sie häufig überhaupt nicht wahrgenommen werden. Ein Zusammenhang mit einem Vitamin D-Mangel wird oft nur durch eine Blutuntersuchung, in welcher der Vitamin D-Spiegel gemessen wird, festgestellt. Im Anschluss kann Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt mögliche notwendige Maßnahmen angehen.

Wie decke ich meinen Vitamin D-Spiegel?*

Neben der Einbindung von Vitamin D-haltigen Speisen in Ihren Ernährungsplan und ggf. Tabletten zur Nahrungsergänzung ist der wichtigste Faktor: **Sonnenlicht!**

Der menschliche Körper ist fähig mittels Sonneneinstrahlung selber Vitamin D zu produzieren. Als Faustformel gilt: Mindestens dreimal pro Woche 15 Minuten „Sonnenbaden“ für Gesicht und Hände reicht bereits aus.

Länger sollte das ungeschützte Sonnenbad nicht sein, um die Haut vor Sonnenbrand zu schützen.

Vitamin D-Check - wann sind Sie besonders gefährdet?

Ein Risiko für einen Mangel besteht für

- Personen, die wenig im Freien unterwegs sind
- Personen mit dunklem Teint
- Personen mit Zöliakie, Pankreatitis, Darmresektion oder Cystischer Fibrose
- Ältere Menschen (> 50 Jahre)
- Werdende Mütter
- Säuglinge und Kleinkinder
- Vegetarier
- In nördlichen Breitengraden lebende Personen (z.B. Deutschland)
- In den Wintermonaten

