

MVZ Aschaffenburg  
PD Dr. Rau & Kollegen

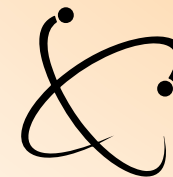
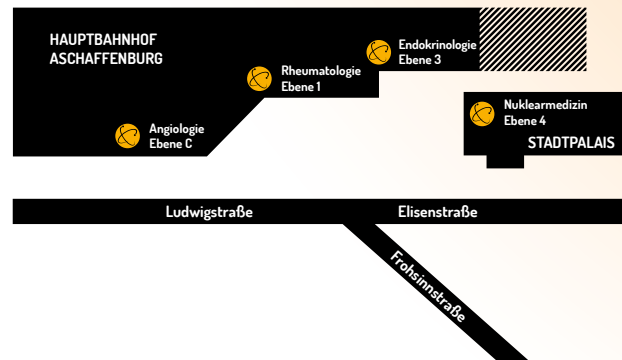
Ludwigstr. 2-4 + Elisenstr. 32  
63739 Aschaffenburg  
Fon 06021-447798-0  
Fax 06021-447798-44  
mail@mvzab.de

Online Termine & Befundabruf



# VITAMIN D

MANGEL ERKENNEN –  
RISIKEN MINIMIEREN



MVZ Aschaffenburg

Angiologie · Endokrinologie · Hämostaseologie  
Humangenetik · Nuklearmedizin · Rheumatologie  
Osteologisches Schwerpunktzentrum DVO

Mit Bahn oder Pkw nur 30 min. von Frankfurt

[www.mvzab.de](http://www.mvzab.de)

## Vitamin D

Vitamin D ist ein besonderes Vitamin – es kann sowohl über die Ernährung aufgenommen, als auch vom Menschen selbst durch Sonnenbestrahlung gebildet werden. Somit fällt Vitamin D in die Kategorie der Hormone. Der Körper braucht Vitamin D für eine Vielzahl wichtiger Vorgänge. Vitamin D regelt den Calcium- und Phosphatstoffwechsel und stärkt die Knochen. Es ist wichtig für das Immunsystem und beeinflusst die Muskelkraft. Darüber hinaus wird vermutet, dass Vitamin D einen positiven Einfluss haben könnte auf Krebserkrankungen, Herz-Kreislauf-Störungen oder neurologische Erkrankungen wie die multiple Sklerose.

Den größten Teil des Vitamin D-Bedarfs stellt der Körper selbst her – Voraussetzung dafür ist, dass Gesicht, Hände und Teile von Armen und Beinen (etwa 25 % der Körperoberfläche) täglich für eine Stunde der Sonne ausgesetzt sind. Hauttyp, Alter, geographische Region und vor allem die Jahreszeit spielen somit eine große Rolle.

Der Körper kann Vitamin D im Fett- und Muskelgewebe speichern.

### VITAMIN D UND ERNÄHRUNG

Selbst ausgewogene Ernährung kann die Vitamin D-Zufuhr nur zu einem geringen Teil sichern.

Der Verzehr von Lebertran und von bestimmten fetten Fischarten kann den Vitamin D-Haushalt lediglich aufbessern.

Wer sich in den Sommermonaten regelmäßig im Freien aufhält, legt Vitamin D-Reserven für die sonnenarmen Monate an. Sind diese jedoch nicht ausreichend, kann sich ein Vitamin D-Mangel entwickeln.



### Folgen eines Vitamin D-Mangels

Bei Kindern kann ein Vitamin D-Mangel zu Wachstumsstörungen führen (Rachitis). Zur Vorbeugung wird Säuglingen schon seit langem Vitamin D verabreicht. Ein längerfristiger Vitamin D-Mangel kann bei Erwachsenen zu Knochenerweichung oder sogar zu Osteoporose führen.

Aufgrund seiner vielfältigen Stoffwechseleffekte kann sich ein Mangel an Vitamin D darüber hinaus auf viele Organsysteme auswirken.



## Ihr Vitamin D-Haushalt

Mit der Bestimmung der Vitamin D-Konzentration im Blut erhalten Sie Klarheit, ob Sie an einem Vitamin D-Mangel leiden, oder ob Ihre Vitamin D-Einnahme ausreichend ist.

### Risikofaktoren:

Sie haben ein erhöhtes Risiko für einen Vitamin D-Mangel, wenn Sie

- sich nur kurz unbedeckt im Freien aufhalten
- einen eher dunklen Hauttyp haben
- 50 Jahre oder älter sind
- an einer Darm-, Leber- oder Nierenerkrankung leiden
- stark übergewichtig sind
- sich vegetarisch oder vegan ernähren
- bestimmte Medikamente einnehmen

### Privat vorsorgen

Die Bestimmung des Vitamin D-Spiegels wird von den gesetzlichen Krankenversicherungen nur in bestimmten Fällen erstattet. Sie können privat im Sinne einer individuellen Gesundheitsleistung (IGeL) vorsorgen und die Messung der Vitamin D-Konzentration selbst bezahlen (18,40 €)