Info 1

Vitamin D (Calciferol) – fettlöslich

Wichtig für	Knochenbildung- und wachstum, Immunsystem, verhindert Calciumverlust über die Niere, Fördert Calciumaufnahme,
Erhöhter Bedarf	Säuglinge, alte Menschen, bei Einnahme von Antibabypille, Abführmittel, Antibiotika, Schlafmittel, Dunkelhäutige
Speicherung	Wird bis zu 5 Monaten in der Leber gespeichert
Mangelsymptome	Abwehrschwäche, Knochenentkalkung, Muskelabbau, Rachitis
Überflusssymptome	Einlagerung in Nieren und Herz, Kopfschmerzen, Schwindel
Bedarf	~ 20 Mikrogramm
Enthalten in	bis zu 90% der Aufnahme findet über die Sonneneinstrahlung statt, da Vitamin D über die Haut aufgenommen wird – Ansonsten in Pilzen und Avocados enthalten
Problematik	Wenn der Vitamin D Speicher im Sommer nicht durch ausreichend Sonnenstunden aufgefüllt wird, steht uns im Winter zu wenig des Vitamins zur Verfügung. Jedoch bereits ab Lichtschutzfaktor 8 ist die Synthese deutlich eingeschränkt und viele Gesichtscremes sind bereits mit LSF 8+ versehen
Aufnahme	Die Aufnahme ist abhängig vom Hauttyp. Bei Hellhäutigen reichen mittags 10 – 15 Minuten (ohne Sonnencreme!!! s. o.). Hierzu müssen eine Fläche von Gesicht, Arme und Hände der Sonne ausgesetzt werden, um die Synthese von Vitamin D in Gang zu bringen. Eine Überdosierung ist nicht möglich!!
Studien	Es gibt Studien, die darauf hindeuten, dass bei einer Vitamin D Substitution im Kindesalter, die Synthese im Erwachsenenalter deutlich eingeschränkt ist.
Überdosierung	Bei der Einnahme von Präparaten ist unbedingt auf die Höchstdosierung zu achten, da es sich um ein fettlösliches Vitamin handelt, welches gespeichert wird (s. o.). Da das Vitamin unter Umständen nicht nur aus dem Präparat sondern auch aus Lebensmitteln (Cornflakes, Schokocreme, Margarine …) aufgenommen wird, kann es hier zu einer Überdosierung kommen
Tipp	Bei einem niedrigen Vitamin B Spiegel, sich an Sonnentagen in der Mittagspause bewusst in für regelmäßig 10 Minuten in die Sonne setzen. Auch beim Sonnenbaden die ersten 10 Minuten auf den LSF verzichten. Im Herbst regel- aber nicht übermäßig Pilze essen (Risotto, Pilzpfanne, Pastasauce ...)