

Vitamin D

Mangel erkennen – Risiken minimieren



Das Labor
an Ihrer Seite

 Labor Dr. Wisplinghoff



Vitamin D

Vitamin D ist ein **besonderes Vitamin** – es kann sowohl über die Ernährung aufgenommen als auch vom Menschen **selbst durch UVB Sonnenbestrahlung gebildet werden**. Somit fällt Vitamin D in die Kategorie der Hormone.

Der Körper braucht Vitamin D für eine **Vielzahl wichtiger Vorgänge**. Es regelt den Calcium- und Phosphatstoffwechsel und stärkt die Knochen. Vitamin D ist wichtig für das Immunsystem und beeinflusst die Muskelkraft.

Darüber hinaus wird vermutet, dass Vitamin D einen positiven Einfluss auf Krebs-, Herz-Kreislauf- oder neurologische Erkrankungen wie die Multiple Sklerose haben könnte. Dies wird noch weiter wissenschaftlich erforscht.

VITAMIN D UND ERNÄHRUNG

Selbst ausgewogene Ernährung kann die Vitamin-D-Zufuhr nur zu einem geringen Teil sichern. Der Verzehr von Lebertran und bestimmten fetten Fischarten kann den Vitamin-D-Haushalt lediglich aufbessern.

Den weitaus größten Teil der gewünschten Versorgung kann in der Regel die sogenannte endogene Synthese abdecken.

Dabei stellt der Körper das Vitamin D selbst her – Voraussetzung ist, dass Gesicht, Hände und Teile von Armen und Beinen (**etwa 25 % der Körperoberfläche**) **täglich** bis zu einer halben Stunde der **Sonne ausgesetzt sind**. Hauttyp, Alter, Region und vor allem die Jahreszeit spielen dabei eine Rolle.

Der Körper kann Vitamin D im Fett- und Muskelgewebe **speichern**. Wer sich in den Sommermonaten regelmäßig im Freien aufhält, legt **Vitamin-D-Reserven für sonnenarme 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 der Knochen führen (Rachitis). Um dem vorzubeugen, gehört die Vitamin-D-Gabe bei Säuglingen seit Langem zur **Standardprophylaxe**. Ein längerfristiger Vitamin-D-Mangel kann bei Erwachsenen zur Knochenerweichung oder zum **Knochenschwund**, also Osteoporose führen.

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

Ihr Vitamin-D-Haushalt

Wenn Sie Klarheit darüber erhalten möchten, ob Sie an einem Vitamin-D-Mangel leiden oder ob Ihre Vitamin-D-Substitution optimal ist, hilft die **Bestimmung der Vitamin-D-Konzentration** in Ihrem Blut.

Sollte der Laborbefund einen Mangel nachweisen, können Sie mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin geeignete Maßnahmen besprechen.

RISIKOFAKTOREN

Sie haben ein erhöhtes Risiko eines Vitamin-D-Mangels, wenn Sie

- sich wenig im Freien aufhalten
- ein eher dunkler Hauttyp sind
- 50 Jahre oder älter sind
- an einer Darm-, Leber- oder Nieren-erkrankung leiden
- stark übergewichtig sind
- 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.

Informationen über viele weitere medizinisch sinnvolle Vorsorgeuntersuchungen der Labormedizin finden Sie unter www.wisplinghoff.de/igel oder indem Sie den QR-Code scannen.



Labor Dr. Wisplinghoff

Labor Dr. Wisplinghoff
Horbeller Str. 18 – 20
50858 Köln
Tel.: +49 221 940 505 0
Fax: +49 221 940 505 950
labor@wisplinghoff.de
www.wisplinghoff.de

