

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)⁴ empfiehlt bei fehlender Eigenbildung mangels Sonnenlicht für Kinder, Jugendliche und Erwachsene die Zufuhr von 800 I.E. Vitamin D pro Tag.

Die Deutsche Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention (DSGIP)⁵ empfiehlt täglich eine Zufuhr von 1000 bis 2000 I.E. Vitamin D.

Der Deutsche Dachverband der Deutschen Osteologie (DVO)⁶ erinnert an die Wichtigkeit von Vitamin D für unsere Knochen und empfiehlt täglich bis zu 2000 I.E., wenn die Sonnenbestrahlung nicht ausreicht.

Auch Kinder und Jugendliche sollten auf ihre Vitamin D-Versorgung achten, wie die Ernährungskommission der Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ)⁷ empfiehlt.



Warum warten, bis ein Mangel auftritt?

Viel einfacher ist es dafür zu sorgen, die tägliche Vitamin D-Menge bequem zuzuführen. Das ist besonders für folgende Personengruppen bedeutsam:

- Personen, die viel Zeit in geschlossenen Räumen verbringen und aufgrund dessen nicht täglich ausreichend Sonnenstrahlung ausgesetzt sind
- Ältere Menschen ab 65 Jahren, da die Fähigkeit, Vitamin D selbst zu bilden, mit zunehmendem Alter abnimmt
- Menschen mit dunklerer Haut
- Menschen, die regelmäßig Sonnenschutzmittel oder Tagespflege mit Lichtschutzfaktor verwenden
- Personen, die ihren Körper grundsätzlich mit viel Kleidung bedecken
- Menschen, die aufgrund ihrer Ernährung nicht ausreichend Vitamin D zuführen, wie Vegetarier und Veganer

Vitamin D

- ✓ trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei
- ✓ trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
- ✓ trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei
- ✓ trägt zur normalen Aufnahme/Verwertung von Calcium und Phosphor bei
- ✓ trägt zu einem normalen Calciumspiegel im Blut bei
- ✓ trägt zur Erhaltung normaler Zähne bei
- ✓ hat eine Funktion bei der Zellteilung

Vitamin Tropfen

Die Extraportion Sonnenkraft

- ✓ für Knochen, Muskeln und Immunsystem
- ✓ ein Tropfen enthält 800 I.E.* Vitamin D₃
- ✓ fettlösliches Vitamin D₃ gelöst in pflanzlichem Öl
- ✓ einfache Anwendung
- ✓ praktische Dosierung

1 x täglich!



⁴ Deutsche Gesellschaft für Ernährung, DGE, 2012

⁵ Deutsche Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention, DSGIP, Vitamin D Update 2011

⁶ Dachverband Osteologie, DVO, Osteoporose-Leitlinie 2009

⁷ Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin, DGKJ, Stellungnahme Juli 2011


gesundheit leben

ANTON HÜBNER GmbH & Co. KG
79236 Ehrenkirchen
www.huebner-vital.de



WR01443-01

Das Sonnenvitamin – mit jedem Tropfen gut versorgt

Warum fühlen wir uns so wohl, wenn die Sonne scheint? Unter anderem deshalb, weil unser Körper dann in der Lage ist, ausreichend Vitamin D herzustellen. Vitamin D, auch Cholecalciferol genannt, kann der menschliche Körper zwar selbst bilden, Voraussetzung hierfür ist allerdings, dass ausreichend UV-Licht auf die Haut trifft. Häufig wird Vitamin D deswegen auch einfach das „Sonnenvitamin“ genannt. Für eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D ist daher genügend Sonnenlicht notwendig.



Vitamin D ist an zahlreichen Stoffwechselfvorgängen beteiligt und hat vielfältige Funktionen im menschlichen Körper. Dies ist darauf zurückzuführen, dass so gut wie jede Zelle Vitamin D-Rezeptoren aufweist. Diese machen das Vitamin für die Zellen nutzbar.

So viel Sonne soll es sein

Wie lange der tägliche Aufenthalt in der Sonne dauern sollte, ist unterschiedlich und hängt von der Jahreszeit und der eigenen Hautfarbe ab. Die folgende Tabelle zeigt die Besonnungszeiten an, die das Bundesinstitut für Risikobewertung empfiehlt:

Dauer der Sonnenlichtbestrahlung bei:

	Hauttyp I/II (Helle bis sehr helle Hautfarbe, hellrotes oder blondes Haar, blaue oder grüne Augen)	Hauttyp III (mittlere Hautfarbe, dunkle Haare, braune Augen)
März – Mai	10 bis 20 Minuten	15 bis 25 Minuten
Juni – August	5 bis 10 Minuten	10 bis 15 Minuten
September – Oktober	10 bis 20 Minuten	15 bis 25 Minuten

Diese Werte gelten für die Mittagszeit zwischen 12 und 15 Uhr. Für Zeiten am Vor- oder Nachmittag empfiehlt das Institut, die angegebenen Zeiten zu verdoppeln. Insgesamt sollten mindestens 25 % der Körperoberfläche besonnt werden¹.

Anmerkung: Die Verwendung von Sonnenschutzmitteln verringert die hauteigene Vitamin D-Produktion um bis zu 95 %. Im Winter genügt die Sonnenstrahlung in unseren Breitengraden in der Regel nicht, um ausreichend Vitamin D in unserer Haut zu bilden. Deshalb wird in dieser Zeit für die Vitamin D-Versorgung auf die körpereigenen Speicher zurückgegriffen.

Vitamin D-Vorkommen in Lebensmitteln

Je weniger Zeit ein Mensch in der Sonne verbringt, umso größer wird der Bedarf an Vitamin D über die Nahrung oder Nahrungsergänzungsmittel.

Fette Fische wie Lachs, Makrele und Hering enthalten Vitamin D, genauso wie Eier, Butter sowie einige Käsesorten. Die enthaltene Menge ist jedoch so gering, dass man enorme Mengen davon verzehren müsste, um ausreichend mit Vitamin D versorgt zu sein. Obst und Gemüse enthalten kein Vitamin D. Optimal ist, wenn der Vitamin D-Bedarf durch die Eigensynthese der Haut gebildet wird. Ist das nicht möglich, können Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D eingenommen werden. An Tagen mit ausreichend Sonnenbestrahlung können diese einfach weggelassen werden.

Vitamin D gehört zu den sogenannten fettlöslichen Vitaminen. Diese werden im Dünndarm in Gegenwart von Nahrungsfetten besser vom Körper aufgenommen. Daher wird empfohlen Vitamin D Präparate zusammen mit fetthaltiger Nahrung aufzunehmen.

Hier bietet HÜBNER die optimale Lösung: fettlösliches Vitamin D₃ gelöst in pflanzlichem Öl.



Vitamin D richtig dosiert

Da die Vitamin D-Zufuhr über die Ernährung mit den üblichen Lebensmitteln sehr gering ist, sollte auf ausreichende Sonnenbestrahlung oder auf eine zusätzliche Versorgung über die Einnahme eines Vitamin D-Präparates geachtet werden.

Referenzwerte für die Zufuhr von Vitamin D in Deutschland, Österreich und der Schweiz werden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung herausgegeben.

Die folgende Übersicht zeigt unterschiedliche offizielle Empfehlungen. Sie stützen sich auf die Angaben der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA)². Diese hat für die tägliche Vitamin D-Gabe folgende maximale Werte festgelegt:

- Für Erwachsene und für Kinder ab 11 Jahren liegt die maximale Gesamtzufuhrmenge bei 4000 I.E.³ Vitamin D pro Tag
- Für Kinder von 1 bis 10 Jahren sind es 2000 I.E.³ Vitamin D pro Tag, die maximal zugeführt werden dürfen

Diese maximale Tagesdosierung bezieht sich auf die Vitamin D-Zufuhr aus allen Lebensmitteln und Arzneimitteln.

² Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA)

³ Für die Angabe von Vitamin D-Dosierungen wird manchmal die Einheit „I.E.“, also Internationale Einheiten, und manchmal die Einheit „µg“, also Mikrogramm verwendet. Die Umrechnung ist wie folgt: 1 µg = 40 I.E.; 1 I.E. = 0,025 µg

¹ Bundesinstitut für Risikobewertung, 2012