

## WELCHE LEBENSMITTEL ENTHALTEN VITAMIN D?

Etwa 10 bis 20 Prozent des Bedarfs an Vitamin D stammt aus der Nahrung. Nur wenige Lebensmittel enthalten Vitamin D in nennenswerter Menge. Besonders reich an Vitamin D sind beispielsweise fette Seefische wie Hering oder Lachs. So ist es aber selbst bei einer ausgewogenen Ernährung und insbesondere bei einer pflanzenbasierten Ernährung möglich, dass der Vitamin D-Spiegel im Blut absinkt.

### Lebensmittel mit natürlichem Vitamin D-Gehalt:

| Lebensmittel            | Vitamin D-Gehalt<br>in Mikrogramm (µg)<br>pro 100 Gramm Lebensmittel |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Fisch</b>         |                                                                      |
| Hering (Atlantik)       | 25,0                                                                 |
| Lachs                   | 16,0                                                                 |
| <b>2. Pilze</b>         |                                                                      |
| Steinpilze (roh)        | 3,1                                                                  |
| Champignons (roh)       | 1,9                                                                  |
| <b>3. Milchprodukte</b> |                                                                      |
| Gouda, 45 % Fett i.Tr.  | 1,3                                                                  |
| Kuhmilch, 3,5 % Fett    | 0,1                                                                  |
| <b>4. Sonstige</b>      |                                                                      |
| Hühnerei                | 2,9                                                                  |
| Margarine               | 2,5                                                                  |

Quelle: Souci-Fachmann-Kraut 2016, 8. Auflage

### HINWEIS

Lebensmittel mit Vitamin D anzureichern, ist in Deutschland verboten, um eine Überdosierung zu verhindern. Ausnahmen gelten für Speiseöle, Margarine und Streichfette sowie Frühstückscerealien. Die Anreicherung mit Vitamin D muss gekennzeichnet sein.

### TIPP

- Fetthaltiger Seefisch wie Wildlachs und Hering sowie Eier und Pilze liefern wertvolles Vitamin D.
- Füllen Sie im Sommer Ihre Vitamin D-Speicher auf: Verbringen Sie täglich zwischen 5 und 25 Minuten in der Sonne.
- Bei längerem Sonnenbaden ist allerdings immer ein Sonnenschutz notwendig.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie einen Vitamin D-Mangel vermuten.
- Ohne ärztliche Verordnung sollten Sie insbesondere hoch dosierte Präparate über 20 Mikrogramm / 800 I.E. vermeiden.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



verbraucherzentrale

verbraucherzentrale

© Verbraucherzentrale Niedersachsen e. V.

**Stand:** Mai 2018

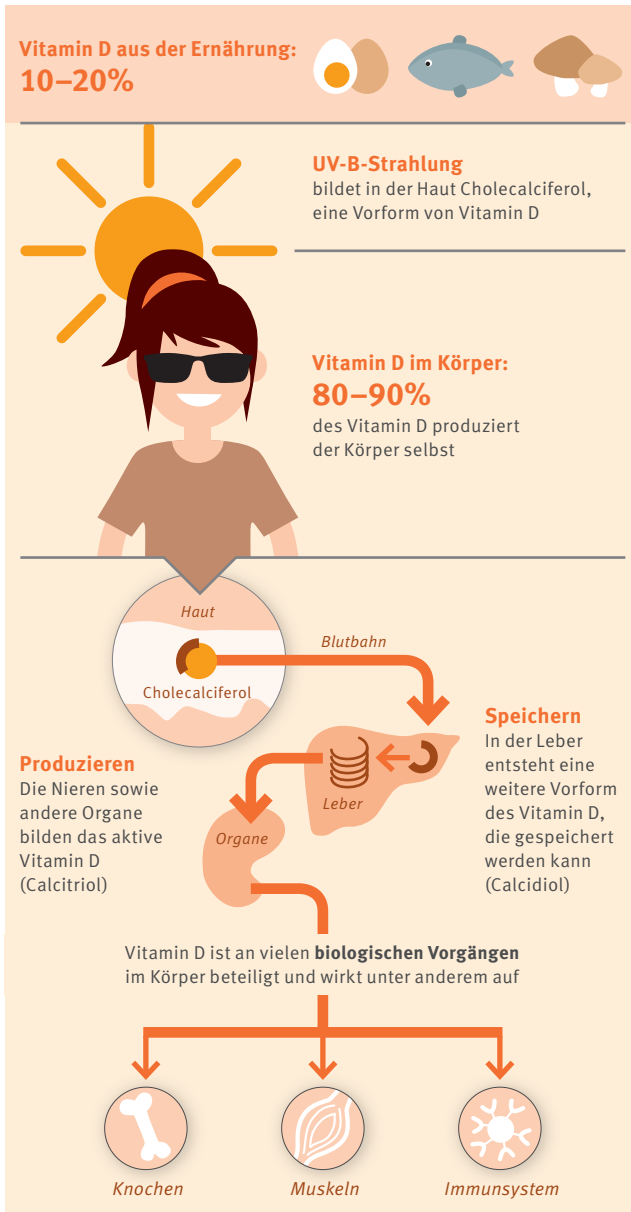
**Bildquellen:** Shutterstock

**Gestaltung:** Visuelle Lebensfreude

# VITAMIN D

Fragen und Antworten zum Sonnenvitamin

## ❖ WOFÜR BRAUCHT DER KÖRPER VITAMIN D?



Das fettlösliche Vitamin D fördert die Calcium-Aufnahme aus dem Magen-Darm-Trakt und wirkt sich auf Knochen und Zähne aus. Außerdem nimmt es Einfluss auf die Muskelkraft und trägt zur Funktion des Immunsystems bei.

## ❖ WIE VIEL SONNE BRAUCHT DER KÖRPER, UM AUSREICHEND VITAMIN D ZU BILDEN?

80 bis 90 Prozent des Bedarfs an Vitamin D bildet die Haut mit Hilfe der Sonneneinstrahlung. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, Gesicht, Hände und Arme in den Sommermonaten täglich unbedeckt und ohne Sonnenschutz der Sonne auszusetzen – je nach Hauttyp und Tageszeit für 5 bis 25 Minuten. Der Körper kann Vitamin D im Fett- und Muskelgewebe und in der Leber speichern.

! **Sonnenbrand sollten Sie unbedingt vermeiden!**

### Wie ist es in der dunklen Jahreszeit?

In den Monaten Oktober bis März ist die Sonnenbestrahlung in Deutschland nicht ausreichend, um genügend Vitamin D zu bilden. Die im Sommer aufgefüllten Speicher tragen jedoch zur Vitamin D-Versorgung im Winter bei.

### Können Besuche im Solarium die Vitamin D-Reserven auffüllen?

Nein, dies ist nicht zu empfehlen! In Solarien kann eine hohe UVA-Strahlung auftreten, die nicht zur körpereigenen Vitamin D-Bildung beiträgt, jedoch zu einem erhöhten Hautkrebsrisiko.

## ❖ WIE VIEL VITAMIN D IST NOTWENDIG?

Für gesunde Erwachsene empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung **bei fehlender körpereigener Produktion** eine Vitamin D-Zufuhr von **20 Mikrogramm beziehungsweise 800 I.E. pro Tag**.

### INFORMATION

1 Internationale Einheit (I.E.) Vitamin D<sub>3</sub> entspricht 0,025 Mikrogramm (µg).

## ❖ WANN IST VITAMIN D ALS NAHRUNGSERGÄNZUNG SINNVOLL?

Vitamin D über Nahrungsergänzungsmittel aufzunehmen, ist grundsätzlich nicht notwendig. Es gibt jedoch Personengruppen, bei denen das Risiko für eine unzureichende Vitamin D-Versorgung erhöht ist:

- Menschen, die sich kaum im Freien aufhalten (können)
- Menschen, die ausschließlich mit bedecktem Körper nach draußen gehen
- Menschen mit dunklem Hauttyp
- Menschen mit chronischen Erkrankungen, die zum Beispiel die Leber, die Nieren oder den Magen-Darm-Trakt betreffen

! **Wenden Sie sich an Ihren Arzt, wenn Sie einen Vitamin D-Mangel vermuten.**

### Kann Vitamin D als Nahrungsergänzungsmittel meine Knochen stärken?

Liegt ein tatsächlicher Mangel an Vitamin D vor, ist eine ergänzende Zufuhr sinnvoll, um einer Osteomalazie (Knochenerweichung) sowie Osteoporose (Knochenschwund) vorzubeugen. Eine Stärkung der Knochen durch die Einnahme von Vitamin D ohne vorliegenden Mangel ist nicht zu erwarten.

### VIEL HILFT NICHT VIEL!

Hoch dosierte Vitamin D-Präparate haben keinen Vorteil gegenüber niedrig dosierten. Es besteht die Gefahr der Überdosierung.

## ❖ IST ZU VIEL VITAMIN D SCHÄDLICH?

Ja, eine regelmäßige orale Zufuhr von über 100 Mikrogramm Vitamin D pro Tag kann den Calciumspiegel erhöhen, die Nieren schädigen und sogar zum Nierenversagen führen.