Vitamin D₃

Vitamin D₃ erhalten wir hauptsächlich über die Sonne. Nahrungsmittel enthalten kaum Vitamin D, am meisten findet man noch in Fisch. Um genügend Vitamin D zu produzieren, sollte ein Mensch täglich ca. 30 Minuten in der Mittagssonne mit leichter Bekleidung und ohne Sonnencreme zubringen. Da dies in Deutschland im Winter unmöglich ist und im Sommer aufgrund von Arbeit etc. selten gemacht wird, besteht ein großflächiger Mangel an Vitamin D.

Manglerscheinungen

- Müdigkeit, depressive Verstimmungen
- Haarausfall
- erhöhte Infektanfälligkeit
- Muskelschwäche, Muskelschmerzen, Gliederschmerzen
- gestörte Knochenmineralisation (Rachitis bei Kindern, Osteomalazie bei Erwachsenen) mit Knochenschmerzen und -verformungen
- neuromuskulöse Übererregbarkeit (Tetanie) durch Kalziummangel als Folge von Vitamin-D-Mangel mit Missempfindungen (etwa der Lippen und Finger), Muskelkrämpfe, Migräne etc.

Des Weiteren wird diskutiert, ob Vit. D₃ – Mangel eine Rolle spielt bei

- Herzinfarkten
- Schlaganfällen
- Corona-Infektionen, long Covid.
- Typ-2-Diabetes
- Autoimmunerkrankungen (z.B. MS)
- Entzündliche Krankheiten wie Rheuma
- Etc.

Empfohlene Tagesdosis

Je nach Alter, Hautfarbe, individuellem Stoffwechsel, Jahreszeit und direktem Hautkontakt mit Sonnenlicht (ohne Sonnencreme) variiert der Bedarf an Vitamin D. Ältere Menschen sowie Babys brauchen deutlich mehr Vit. D., ebenso Menschen mit einer dunkleren Haut.

Die offiziell empfohlene Menge an Vit. D im Blut liegt zwischen 20-50 ng/mL (50 - 125 nmol/L). Es wurde jedoch nun schon häufig beobachtet, dass chronische Krankheiten erst ab einem Vit. D Blutspiegel von mind. 30 ng/ml, wenn nicht sogar 50-100 ng/ml eine Besserung erfahren. Die übliche Tagesdosis liegt bei 2.000 – 4.000 IU/Tag (=50 µg). Falls der Vit. D. Blutspiegel deutlich unter 30 ng/ml liegt, sollte ein Booster von 10.000 IU/ Tag für 3-7 Tage verabreicht werden. Erst ab Einnahmemengen von 50.000 IU/Tag über einen längeren Zeitraum hinweg spricht man von einer Überdosierung.

Quellen

<https://lpi.oregonstate.edu/mic/vitamins/vitamin-D#LPI-recommendation>
<https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/vitamin-d/>