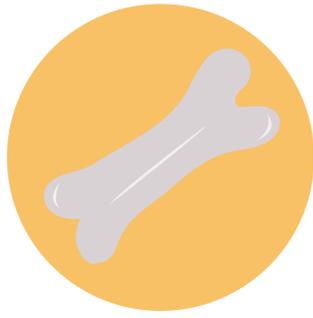
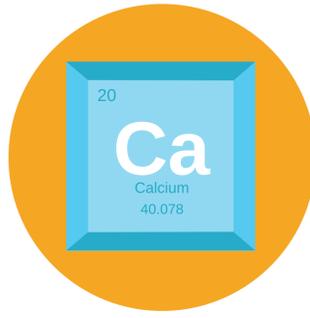


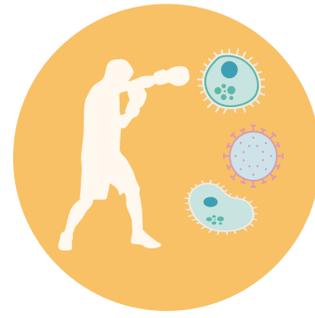
Funktionen



Knochengesundheit

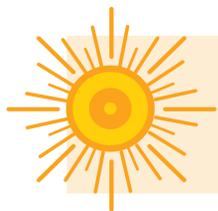


Calciumresorption



Immunsystem

Empfohlene Zufuhr



Wir sind in der Lage Vitamin D durch **Sonneneinstrahlung** selbst zu produzieren.

Zudem nehmen wir Vitamin D in geringen Mengen über die **Nahrung** zu uns.

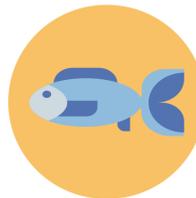


Empfohlene tägliche Zufuhr*:

*Abhängig von der Dauer und Intensität der Sonneneinstrahlung.

20 µg¹

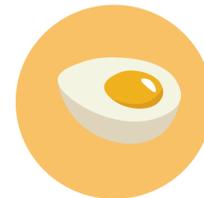
Ausgewählte Lebensmittel & Vitamin-D-Gehalte in µg pro 100 g²



Fisch



Fette



Hühnerei



Pilze

Hering: 7,8-25
Lachs: 16
Makrele: 4

Margarine: 2,5-7,5*
Butter: 1,2

Hühnerei: 2,9
Eigelb: 5,6

Pfifferling: 2,1
Champignon: 1,9

*Margarine darf mit Vitamin D angereichert werden, daher können die Gehalte je nach Hersteller variieren.³

Risiko für einen Mangel



- **negative Auswirkungen auf die Knochengesundheit⁴** (Erweichung, Knochenschwund)
- **schwache Muskulatur**
- **geschwächte Immunabwehr**

Risikogruppen:

- Hallensportler
- dunkle Hautfarbe
- ältere Menschen
- Säuglinge

So deckst du deinen täglichen Vitamin-D-Bedarf



In den **Sommermonaten** leicht bekleidet für 5-25 Minuten* pro Tag in der **Mittagssonne** aufhalten.⁴

*je nach Hauttyp und Jahreszeit

Z.B. pro Woche 200 g Fisch (Lachs, Hering). 

In den Wintermonaten tragen die Speicher im Körper zur Vitamin D-Versorgung bei.



Vitamin-D-haltige Lebensmittel verzehren.

Supplementation bei nachgewiesener unzureichender Versorgung.

(Um einem Mangel vorzubeugen oder ihn zu beseitigen, sind jährliche Untersuchungen des Vitamin-D-Spiegels beim Hausarzt zu empfehlen).

Supplementation nur empfohlen, wenn eine ausreichende Versorgung, weder durch die Ernährung noch durch die körpereigene Vitamin-D-Bildung zu erreichen ist.⁴

Referenzen

- [1] Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) (2018). D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2. Auflage, 4. aktualisierte Ausgabe.
- [2] Souci, S. W., W. Fachmann & H. Kraut (2008). Die Zusammensetzung der Lebensmittel, Nährwert-Tabellen. Hrsg. Deutsche Forschungsanstalt für Lebensmittelchemie, Wissenschaftliche Buchgesellschaft, Stuttgart.
- [3] Richtlinie 2002/46/EG für Nahrungsergänzungsmittel, Verordnung (EG) Nr. 1925/2006 für angereicherte Lebensmittel und Verordnung (EG) Nr. 953/2009 für Lebensmittel für eine besondere Ernährung (diätetische Lebensmittel) bzw. Verordnung (EU) Nr. 609/2013 für Lebensmittel für Säuglinge und Kleinkinder, Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke und Tagesrationen für gewichtskontrollierende Ernährung.
- [4] Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2012). Ausgewählte Fragen und Antworten zu Vitamin D. Online in Internet: URL: <https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/faqs/vitamin-d/> [Stand: 18.11.2020].

Kontakt

E-Mail: sporternaehrung@biochem.dshs-koeln.de
Webseite: www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung