

Vitamin D wird im Körper größtenteils mit Hilfe der Einwirkung des Sonnenlichts in der Haut erzeugt. Folglich sinkt der Vitamin-D-Spiegel im Körper über die Wintermonate ab – ca. 90 Prozent der Bevölkerung leiden unter Vitamin-D-Mangel.

- ☀️ Natürlich können Sie auch über die Nahrung Vitamin D zu sich nehmen. In der Regel schafft es ein Erwachsener allerdings, über seine Ernährung nur 10–20 Prozent des Bedarfs abzudecken. Am meisten Vitamin D findet sich in tierischen Produkten wie Lachs oder anderem fettigen Fisch. Vegetarier haben es da etwas schwerer: Ohne Sonnenlicht müssten sie zur Bedarfsdeckung täglich mindestens acht Eier oder – für Veganer interessant – ca. sieben Avocados essen.
- ☀️ Vitamin D hilft vor allem bei der Versorgung unserer Knochen mit Calcium. Es fördert sowohl die Aufnahme von Calcium als auch den Einbau in die Knochen – folglich können bei andauernden Mangelerscheinungen also die Entstehung von z.B. O-Beinen und Osteoporose begünstigt werden.
- ☀️ Außerdem trägt Vitamin D zur normalen Funktion des Immunsystems bei und kann so unter anderem ungezieltem Zellwachstum, wie es bei der Entstehung von Tumoren der Fall ist, vorbeugen.
- ☀️ Menschen mit geringer Sonnenlichtexposition sind besonders gefährdet, unter Vitamin-D-Mangel zu leiden. Zu dieser Risikogruppe zählen Senioren, Schwangere oder Menschen mit dunklerem Teint, die in lichtarmen Regionen leben.
- ☀️ Am einfachsten lässt sich Vitamin-D-Mangel durch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln vorbeugen oder bekämpfen. Ein Bluttest kann Aufschluss darüber geben, ob Sie unter einem Mangel leiden und falls ja, welche Dosierung für Sie geeignet ist.

Sprechen Sie uns einfach direkt an – wir beraten Sie gerne!