

Dr. med. Margarete Munding  
Dr. med. Hermann-Josef Jung  
Peter Stickeler  
Christiane Kottig-Hilber  
Dr. med. Barbara Verfürth



Hundemstr. 95a  
57368 Lennestadt-Altenhundem  
Tel. 02723 740840  
Fax 02723 959816  
[www.hausaerzte-lennestadt.de](http://www.hausaerzte-lennestadt.de)

Gemeinschaftspraxis für Allgemeinmedizin

## Patienteninformation Vitamin D

Der Mangel an Vitamin D kann zu Erkrankungen führen wie Osteoporose, Herzkreislauferkrankungen, Infektionserkrankungen, Autoimmunerkrankungen und Krebserkrankungen. 90% des benötigten Vitamin D's wird in der Haut unter Einwirkung von Sonnenlicht gebildet. Der Rest wird über die Nahrung aufgenommen. Die Frage nach einem optimalen Bereich im Blut ist bisher nicht klar beantwortet, jedoch wird ein Spiegel von über 30mg/ml als ausreichend angesehen. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine tägliche Zufuhr von Vitamin D von 20mg (800IE). Die Empfehlung zur Vitamin D Gabe um einen Vitamin D Mangel zu vermeiden betragen bei bis 50kg ca.5000 IE pro Woche, 50-75kg ca. 7500IE pro Woche, über 75kg ca. 10000IE pro Woche. Wichtig ist es die Haut der Sonnenbestrahlung auszusetzen, wobei die Schwelle des Sonnenbrandes nicht erreicht werden sollte. Generell wird empfohlen von Frühjahr bis Herbst Hände, Arme und Gesicht 2-3mal pro Woche mit einer Dosis von ca. der halben Zeit bis Erreichung des Sonnenbrandes der Sonne auszusetzen. Bei nachgewiesenem Vitamin D Mangel wird bei Erwachsenen die wöchentliche Gabe von 50000-60000IE 8 Wochen lang empfohlen. Bei übergewichtigen Patienten oder schweren Mangelzuständen kann die 2-3 Fache Dosierung in diesen 8 Wochen erforderlich sein. Die anschließende Erhaltungs-dosis wird wie oben angegeben gewichtsabhängig zwischen 5000-10000 IE pro Woche angegeben. Medikamente können z.B. sein Dektristol 20000IE und Vitamin D Loges 5600IE. Bei Knochenbrüchen durch Osteoporose übernehmen die Krankenkassen kombinierte Vitamin D und Calcium Präparate, die allerdings nicht zum Ausgleichen eines Vitamin D Mangels ausreichen.