

PATIENTENINFORMATION

„Vitamin D-Mangel“

Sie leiden unter folgenden Symptomen:

- depressive Verstimmungen
- Schlafstörungen
- Nervosität & Gereiztheit
- weiß gefleckte Fingernägel
- brüchige Fingernägel
- Haarausfall & dünnes Haar
- Schmerzen des Bewegungsapparates
- Muskelschmerzen & -krämpfe
- Hautprobleme
- erhöhte Infektanfälligkeit
- Kopf- & Gliederschmerzen
- Herz- & Kreislauferkrankungen

So kann die Ursache in einem Vitamin D-Mangel liegen.

Ein Mangel an Vitamin D (richtig: „Vitamin D-Hormon“) kann vielfältige Symptome und Erkrankungen verursachen bzw. mitverursachen, die oftmals nicht mit diesem in Verbindung gebracht werden.

Besonders bekannt ist Vitamin D für seine knochenstärkende Wirkung. Es fördert die Calciumaufnahme aus dem Darm und wirkt mit beim Calciumeinbau in die Knochen. Überdies stärkt es das Immunsystem.

Es gibt überdies kaum eine Krankheit, die nicht durch einen Vitamin-D-Mangel mitverursacht wird. Da das Vitamin D eine entzündungshemmende Wirkung hat, erklärt sich sein positiver Einfluss bei vielen chronischen Beschwerden, da diese oft mit chronisch entzündlichen Prozessen einhergehen.

Der Körper ist in der Lage Vitamin D unter Einfluss von UVB-Strahlung selbst zu bilden. Allerdings reicht die Sonneneinstrahlung in unseren Breitengraden lediglich von April – September aus um genügend Vitamin D zu bilden. Dies ist allerdings nur dann der Fall, wenn wir genügend Zeit in der Sonne verbringen, was aufgrund unseres modernen Lebensstils in der Regel nicht der Fall ist.

Die Höhe des Vitamin D-Spiegels wird im Blut gemessen. Sollte ein Mangel vorliegen, erfolgt die Therapie durch die orale Gabe von Vitamin D gern auch in Kombination mit Vitamin K2, Calcium und Magnesium. Hier wird nach neuesten Erkenntnis von einem durchschnittlichen Bedarf von 4.000 i.E. Vitamin D bei einem Körpergewicht von 70 kg ausgegangen.

Vitamin D und Vitamin K2

Bei der Einnahme von Vitamin D wird auch eine ausreichende Vitamin-K2-Versorgung empfohlen. Vitamin K2 ist jenes Vitamin, das im Körper zwei große Aufgaben erfüllt:

- Vitamin K reguliert die Blutgerinnung, damit niemand bei schon der kleinsten Wunde verbluten muss.
- Vitamin K leitet Calciumüberschüsse im Blut in die Knochen, sorgt also dafür, dass das Calcium nicht etwa an den Blutgefäßwänden oder in Form von Nierensteinen abgelagert wird.

Da Vitamin D die Resorption von Calcium fördert, steigt mit der Vitamin D-Einnahme auch die Menge des aufgenommenen Calciums. Wenn nun Vitamin K2 fehlt, kann es zu den oben genannten Problemen kommen, also zu einer Fehlverteilung des Calciums im Körper.

Empfohlen werden folgende Vitamin-K2-Einnahmemengen:

- 100 µg Vitamin K2 bei bis zu 2.500 IE Vitamin D pro Tag
- 200 µg Vitamin K2 bei Vitamin-D-Dosen über 2.500 IE pro Tag

Wer das Vitamin K2 individueller dosieren will, kann sich dieser Formel behelfen:

- 2 - 3 µg Vitamin K2 pro Kilogramm Körpergewicht.

Beachten Sie jedoch auch den Vitamin-K2-Gehalt Ihrer Nahrung. Wenn Sie über die Nahrung genügend Vitamin K2 aufnehmen, müssen Sie eventuell nur in den ersten Wochen Ihrer Vitamin-D-Einnahme Vitamin K2 einnehmen.

Wer Blutverdünner oder andere Medikamente einnimmt, die sich mit Vitamin K nicht so gut vertragen, muss die Vitamin-K-Gabe vorsichtshalber mit dem Arzt besprechen.

Vitamin D und Magnesium

Da Magnesium im Körper zur Aktivierung des Vitamin D benötigt wird und bei diesem Vorgang auch verbraucht wird, erfordert die Einnahme von Vitamin D eine optimierte Magnesiumversorgung.

Der Tagesbedarf an Magnesium beträgt für einen Erwachsenen etwa 400 mg. Wer über die Ernährung täglich diese Magnesiummenge aufnimmt, dürfte bei einer Vitamin-D-Supplementierung von bis zu 5.000 IE gut versorgt sein.

Wer jedoch mehr Vitamin D einnimmt, sollte mit dieser höheren Vitamin-D-Dosis auch Magnesium einnehmen, und zwar zwischen 200 – 300 mg – je nach Magnesiumgehalt der Ernährung.

Vitamin D und Calcium

Vitamin D gilt als DAS Knochenvitamin schlechthin und wird daher gerne in Kombination mit Calcium eingenommen. Das aber scheint nur in bestimmten Fällen sinnvoll zu sein,

- wenn z. B. in den Wechseljahren konkret das Osteoporoserisiko gesenkt werden soll,
- wenn bereits eine Osteoporose vorhanden ist und das Knochenbruchrisiko reduziert werden soll oder
- wenn eine calciumarme Ernährung praktiziert wird, die deutlich weniger als die täglich empfohlenen 1.000 mg Calcium liefert.

Wer jedoch ausreichend Calcium zu sich nimmt, sollte zur Vitamin-D-Einnahme, vor allem zu einer sehr hohen Vitamin-D-Einnahme kein zusätzliches Calcium einnehmen. Dadurch könnte die Gefahr einer Hyperkalzämie steigen.