

Elterninformation zur Vitamin D Substitution

Vitamin D Versorgung:

- Vitamin D gehört zur den fettlöslichen Vitaminen und ist für zahlreiche Körperfunktionen notwendig. Es kann vom Körper selber gebildet und auch über die Nahrung aufgenommen werden.
- Hauptfunktion ist der Einfluss auf die Knochenmineralisation sowie die neuromuskuläre Erregungsleitung.
- Es gibt Hinweise, dass Vitamin D auch für das Immunsystem, das Nervensystem und das Herz-Kreislaufsystem eine wichtige Rolle spielt.

Eigensynthese:

- Der Körper kann über die Haut selber Vitamin D bilden. Im Sommerhalbjahr kann so bei entsprechender Sonneneinstrahlung auf die nackte Haut fast 90% des Bedarfs gedeckt werden.
- In den Wintermonaten ist aufgrund des niedrigen Winkels der Sonneneinstrahlung eine ausreichende Vit-D-Bildung über die Haut nicht möglich, das gleiche gilt im Sommer durch Sonnenschutz (Hüte, Kleidung etc)

Ernährung:

- Durch Ernährung wird nur 5-10% des Bedarfs gedeckt. Vitamin D reiche Nahrungsmittel sind fette Fische (Aal, Lachs etc.) sowie z.B. Ei, Pilze und Käse (Achtung bei vegetarischer und veganer Ernährung!)
- In **Muttermilch** findet sich eine Menge von ca. 0,05µg in 100ml, das entspricht 2IE. Um auf die empfohlene Menge von 500IE zu kommen, müsste Ihr Kind besonders in den Wintermonaten also 25l Muttermilch am Tag trinken, bei Formularnahrung ca. 8 Liter!

Folgen eines Vitamin D Mangels:

- Mangelnde Knochenmineralisation
- Knochenerweichung bei Kindern (Rachitis)
- Knochenschwund bei Erwachsenen (Osteoporose)
- in wissenschaftlicher Diskussion: erhöhte Infektanfälligkeit, Autoimmunerkrankungen, Tumore, Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems, Schlafstörungen...

Empfehlung:

- Der Bedarf sollte **vor allem über eine natürliche Vitamin D Versorgung** gedeckt werden (häufiger Aufenthalt im Freien, Verzehr von Vitamin D reichen Lebensmitteln)
- zusätzliche **Gabe von Vitamin D bis zum zweiten erlebten Frühsommer (Dosis: 500 IE/d) als Tabletten oder Tropfen.**
- Die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin empfiehlt für die Dauer des gesamten Kinder- und Jugendalters eine zusätzliche tägliche Zufuhr von 500IE/d, insbesondere in den Wintermonaten.