

## Vitamin D

Vitamin D ist ein Steroidhormon, das in mehr als 30 Geweben und Organen Hunderte von Genen aktiviert.

### Wichtig:

→ in Deutschland zwischen Oktober bis April keine UVB-Strahlung (Ultraviolettstrahlung) in der Sonne → keine Umwandlung im Körper zu Vitamin D3 über Sonneneinstrahlung möglich

### Risikofaktoren unzureichender Vitamin-D-Versorgung:

- Knochenerkrankung (Osteoporose/Rachitis)
- Muskelschwäche
- Herz- und Hirninfarkt
- Krebs
- Typ-1- und Typ-2-Diabetes
- Bluthochdruck
- rheumatische Erkrankungen
- grippale Infekte
- chronisches Müdigkeitssyndrom
- depressive Erkrankungen
- Schwangerschaftskomplikationen

### Dosierung:

- am besten *täglich supplementieren*, maximaler Abstand 1 Woche
- Einnahme zu einer Mahlzeit → zur 1. Mahlzeit
- Magnesium und Omega 3 bei Vitamin D Aufnahme sehr wichtig
  
- Idealerweise Vitamin D-Spiegelkontrolle:  
Ziel: mind. 40-60 ng/ml (bis 100 ng/ml) bzw. 100-150 nmol/l

Faustregeln:

**1)** Bei regelmäßiger Einnahme von Vitamin D und/oder einem Vitamin D Spiegel von 60ng/ml:

→ 4.000-5.000 IE / Tag

**2)** Wenn Vitamin D Spiegel < 60ng/ml oder wenn der individuelle Spiegel nicht bekannt ist:

→ pro **20kg** Körpergewicht **1.000 IE / Tag**

→ Bsp: 100 kgKG = 5.000 IE / Tag

Empfehlung:

Essentials Vitamin D3\* Öl von Braineffect

→ Mikronährstoffkombination aus:

- MTC-Öl auf Kokosbasis für optimale Aufnahme
- Vitamin D3
- Vitamin K2

→ 1 Tropfen entspricht 1.000 IE