



**LABOR 28**  
**BERLIN**

## **Vitamin D-Mangel**



Bildquelle: [@fotoloia.de #28711849](#)

**die häufigst angeborene  
Blutgerinnungsstörung**

# Worum geht es ...

---

## Vitamin-D Mangel: Wer ist betroffen?

Bei jedem kann ein Vitamin D-Mangel vorliegen. In Deutschland sind sogar im Sommer über 50 % der Bevölkerung davon betroffen, in manchen Regionen der Erde sind es sogar bis zu 90 %.

In einer großen Studie des Robert Koch-Instituts mit über 17.000 Kindern und Jugendlichen wurde bei 60 % der Mädchen und Jungen ein Vitamin D-Mangel festgestellt.

Je dunkler die Hautfarbe, desto weniger Vitamin D kann ein Mensch herstellen. Deshalb haben viele Migranten, die in Deutschland leben, noch häufiger einen Vitamin D-Mangel.

Besonders niedrige Werte finden sich bei älteren Personen und bei Heimbewohnern, weil diese weniger Zeit im Freien verbringen. Menschen, die sich vorwiegend in geschlossenen Räumen, wie Büro und Auto, aufhalten, sind ebenfalls häufiger betroffen.

Patienten mit Magen-Darm-Krankheiten, Übergewicht, Leber- oder Nierenerkrankungen sowie Raucher haben oft einen Vitamin D-Mangel. Das gleiche trifft für vegetarische Ernährung sowie häufigen Alkoholkonsum zu.

# Vitamin D-Mangel ...

## Vitamin D-Mangel vermeiden

Ein Vitamin D-Mangel geht mit erhöhtem Risiko für Osteoporose (Knochenschwund) und Knochenbrüchen einher. Vitamin D wirkt auch am Muskel, ein Mangel führt daher zu einer erhöhten Rate von Stürzen.

Neben der Wirkung auf den Bewegungsapparat ist ein Zusammenhang zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen und eine erhöhte Sterblichkeitsrate festgestellt worden.

Darüber hinaus wird die Beziehung des Vitamin D-Mangels zu vielen anderen Erkrankungen intensiv erforscht: Nervensystem (Depression, Multiple Sklerose), Zuckerkrankheit, Abwehrschwäche (Infektionen, Allergien, Asthma), Krebserkrankungen.

Aufgrund der hohen Bedeutung von Vitamin D bei vielen Erkrankungen empfehlen Experten, einen Vitamin D-Mangel frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.

## Vitamin D-Mangel erkennen

Die Verfügbarkeit von Vitamin D im Körper lässt sich durch die **Messung von 25-OH-Vitamin D** im Blut leicht erkennen.

Werte unter 10 ng/ml gelten als ausgeprägter Mangel. Werte zwischen 10-20 ng/ml sind bereits zu niedrig. Viele Experten halten es für sinnvoll, Werte über 30 ng/ml zu erreichen.

Diese Entscheidungsgrenzen wurden vor Jahren bei einer Vielzahl von Patienten ermittelt. Dabei wurden Teste der Firma Dia Sorin verwendet, mit denen auch im Labor 28 gemessen wird.

## Vitamin D-Mangel behandeln

Ein Vitamin D-Mangel ist leicht und kostengünstig durch die Gabe von Vitamin D zu behandeln. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.

Vitamin D wird in der Haut mit Hilfe von Sonnenlicht hergestellt. Sonnenlicht allein ist oft nicht ausreichend, um einen Vitamin D-Mangel auszugleichen. Darüber hinaus ist das Sonnenlicht im Winter unzureichend.

Im Übrigen hemmt Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 8 die köpereigene Vitamin D-Herstellung in der Haut um 93 %, bei Lichtschutzfaktor 15 sind es sogar 99 %.

Vitamin D wird nur zu einem geringen Teil über Nahrungsmittel aufgenommen.



**LABOR 28**  
BERLIN



**DAkkS**  
Deutsche  
Akkreditierungsstelle  
D-ML-17085-01-00

**Medizinisches Versorgungszentrum Labor 28 GmbH**

Mecklenburgische Str.28 • 14197 Berlin  
Tel.: 030 82093-0 • FAX: 030 82093-301  
[info@labor28.de](mailto:info@labor28.de) • [www.labor28.de](http://www.labor28.de)

© Nachdruck nur mit ausdrücklicher  
Genehmigung, Labor 28 • 08/2018



**SONIC**  
**HEALTHCARE**  
GERMANY