

VITAMIN D

Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin. Die zwei wichtigsten Verbindungen der Vitamin D Familie heißen Cholecalciferol (es wird als D3 bezeichnet) und Ergosterol (es wird als D2 bezeichnet). In der biologischen Wirksamkeit sind beide gleichwertig. Wir können Vitamin D bei Sonnenschein auch in der Haut bilden. Aus diesem Grund wird es häufig als das „Sonnenvitamin“ bezeichnet. Die Zufuhr über die Nahrung nimmt vor allem im Winter und an sonnenlosen Tagen an Bedeutung zu.

Dafür benötigt unser Körper Vitamin D:

- Vitamin D trägt zu einer normalen Aufnahme/Verwertung von Calcium und Phosphor bei
- Vitamin D trägt zu einem normalen Calciumspiegel im Blut bei
- Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- Vitamin D trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
- Vitamin D trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei
- Vitamin D trägt zur Erhaltung normaler Zähne bei
- Vitamin D hat eine Funktion bei der Zellteilung

Täglicher Bedarf gemäß D-A-CH Referenzwerte:

Kinder/Jugendliche: 20 µg/Tag, Frauen: 20 µg/Tag, Männer: 20 µg/Tag
höherer Bedarf für Schwangere und Stillende: nein

Wann sollte besonderer Wert auf die Zufuhr von Vitamin D gelegt werden:

Im Winter und an sonnenlosen Tagen
Wenn kein regelmäßiger Aufenthalt in der Sonne stattfindet
Wenn die Haut vollständig bedeckt ist
Bei bettlägerigen Personen
In den Wechseljahren
Bei Personen mit dunkler Hautfarbe
Bei vegetarischer und veganer Kost

Vorkommen:

z.B. in Fisch, Pilze, Eiern, Rinderleber, ...

Enthalten in folgenden Sanatur Produkten:

Vitamin D3 Plus

Vitamin K2 Plus

