

Wie lässt sich ein Vitamin-D-Mangel nachweisen?

Zur Einschätzung der Vitamin-D-Versorgung unserer Körperzellen muss neben der Bestimmung des 25(OH)-Vitamin-D auch der freie Vitamin-D-Anteil untersucht werden. Trotz normalen 25(OH)-Vitamin-D-Werten kann zu wenig freies Vitamin D vorliegen. Da der freie Anteil durch die Genetik, den Hormonstatus und andere Einflussfaktoren sehr individuell ist, muss die einzunehmende Vitamin-D-Dosis danach angepasst werden. Unabdingbar ist das bei Schwangeren und bei Patienten, die Hormone einnehmen (auch die „Pille“).

Jeder sollte seinen Vitamin-D-Status überprüfen

Wegen der vielfachen Vitamin-D-Effekte sollte in jedem Alter und auch schon beim Gesunden eine gute Vitamin-D-Versorgung der Körperzellen zu jeder Jahreszeit gesichert sein. Unabdingbar ist die Kontrolle aber bei bekannter Osteoporose, allen älteren Menschen, Schwangeren und Personen, die sich vegan ernähren.

Zu weiteren Fragen wird Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Sie gern beraten.

25(OH)-Vitamin-D
27,98 €

freies 25(OH)-Vitamin-D
29,15 €

Hinweis: Bei Privatversicherten erfolgt die Abrechnung entsprechend der aktuell gültigen GOÄ.

Fakten zum Labor

Betreuung von niedergelassenen Ärzten und Krankenhäusern seit 1991

Qualitätsmanagement seit 1995 akkreditiert

Umweltmanagement nach EMAS

mehrfach ausgezeichnetes Unternehmen, z. B. für Unternehmensführung, Berufsorientierung, Familienfreundlichkeit



Sprechen Sie uns an. Gern stehen wir Ihnen für weitere Informationen zur Verfügung.

IMD®
Labor Oderland

MVZ Ärztliches Labor
Dr. Frank Berthold und Kollegen
A: Franz-Mehring-Straße 23 A
15230 Frankfurt (Oder)
T: +49 335 5581-100
F: +49 335 5581-160
E: kontakt@imd-oderland.de
W: imd-oderland.de

Ohne Gewähr auf Vollständigkeit oder Aktualität der bereitgestellten Inhalte.

Vitamin D

Für Knochen und Immunsystem



IMD®
Labor Oderland

Was ist Vitamin D?

Vitamin D ist das einzige Vitamin, welches unser Körper selbst bildet. Es handelt sich um ein fettlösliches Vitamin, weshalb Vitamin-D-Präparate immer zusammen mit einer fetthaltigen Mahlzeit eingenommen werden sollten. Strukturell, aber auch funktionell ist Vitamin D unseren Sexualhormonen sehr ähnlich.

Warum ist ein Vitamin-D-Mangel so häufig?

Vitamin D wird in der Haut gebildet. Dazu ist jedoch ungefiltertes Sonnenlicht erforderlich, da nur der UV-B-Anteil die Bildung auslöst. Ab dem 40. Breitengrad auf der Höhe Roms nach Norden wird die Vitamin-D-Produktion von Oktober bis März deutlich eingeschränkt. Auf diesen Breitengraden ist der Sonnenstand zu flach, um eine ausreichende Vitamin-D-Produktion in der Haut auszulösen.

Dieser geographische Sachverhalt und unsere moderne innerhäusige und sonnengeschützte Lebensweise führen in der Summe zu Mangelzuständen bei den betroffenen Menschen.

Im Unterschied zu anderen Vitaminen können wir Vitamin D nur zum geringen Teil über die Nahrung aufnehmen. Der Gehalt in den häufiger verzehrten Nahrungsmitteln ist gering.

Vitamin-D-Gehalt ausgewählter Lebensmittel je 100 g:

- | | |
|----------------------|------------------------|
| • Lebertran 330 µg | • Geflügelleber 1,3 µg |
| • Hering 31 µg | • Kabeljau 1,3 µg |
| • Lachs 16 µg | • Kuhmilch 0,08 µg |
| • Sardine 7,05 µg | • Rinderleber 1,7 µg |
| • Kalbfleisch 3,8 µg | • Sahne 1,1 µg |
| • Hühnerei 3,5 µg | |

Vitamin D ist wichtig für die Knochen!

Die bekannteste Wirkung von Vitamin D ist die Regulation des Calcium- und Phosphatstoffwechsels und damit die Förderung der Knochenbildung und der Erhalt der Knochenstabilität. Vitamin D verstärkt nicht nur die Aufnahme von Calcium aus der Nahrung im Darm, sondern fördert auch dessen Einbau in den Knochen.

Vitamin D stärkt und reguliert auch unser Immunsystem

Vitamin D ist wichtig für eine funktionierende Immunabwehr. Es aktiviert unsere Immunzellen und regt die Produktion von körpereigenen Abwehr- und Botenstoffen an, die eine antivirale und antibakterielle Wirkung haben. Zudem stimuliert es die Zerstörung von Krankheitserregern durch Fresszellen (Makrophagen).

Vitamin D reguliert die Immunantwort aber auch so, dass sie nicht über Hand nimmt und chronische Entzündungen oder Autoimmunreaktionen sich gegen den eigenen Körper richten. Vitamin D wird deshalb auch als Immunmodulator bezeichnet.

Was sind die Folgen eines Vitamin-D-Mangels?

Wenn dem Körper Vitamin D fehlt, können unterschiedliche Beschwerden und Erkrankungen begünstigt werden. Dazu gehören:

- Wachstumsverzögerung bei Kindern, Osteoporose und gehäufte Knochenbrüche beim Erwachsenen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie z. B. Bluthochdruck, Gefäßkrankheiten, Herzinfarkt oder Schlaganfall
- Krebserkrankungen, z. B. Darmkrebs, Gebärmutterhalskrebs, Hautkrebs, Prostatakrebs
- Vermehrte Infektionen und chronische Entzündungen
- Autoimmunerkrankungen
- Diabetes
- Depressionen
- Frühgeburtlichkeit und zu geringes Geburtsgewicht
- Schwangerschaftsdiabetes und -hypertonie

Nur freies Vitamin D ist im Körper wirksam

Sowohl das über die körpereigene Produktion gebildete als auch das über die Nahrung aufgenommene Vitamin D wird in unserem Körper gespeichert. Diese Speicherform wird **25(OH)-Vitamin-D** genannt. Um die Speicherform des Vitamin D vor dem Abbau zu schützen, wird es im Blut an Transportproteine gebunden. Nur ein kleiner Teil des Vitamin D bleibt immer ungebunden. Dieser freie Anteil stellt das wirksame Vitamin D dar, weil nur ungebundenes **freies Vitamin D** in die Körperzellen gelangen und seine Wirkung ausüben kann.

