



Ernährung und Vitalstoffe

Vitalstoffe im Überblick

Vitamine

Vitamin D (Calciferole)

Wichtige Funktionen

Knochenstoffwechsel, Calciumaufnahme aus dem Darm, Steuerung des Zellwachstums, Insulinausschüttung, Immunsystem

Tagesbedarf (DGE)

Erwachsene: 5 - 10 µg

Lebensmittelquellen

Lebertran, Seefisch, Sonnenlicht

Mangelsymptome

Kinder: Rachitis, Wachstumsstörungen
Erwachsene: Osteoporose, Knochenbrüchigkeit

Risikogruppen / Erhöhter Bedarf

Säuglinge, Schwangere, Vegetarier, kaum Sonne, Alter ab 50 Jahre

Arzneimittel, die den Nährstoffbedarf erhöhen können

Antiepileptika, Kortison, Orlistat, Colestyramin

Erkrankungen mit erhöhtem Bedarf

Gestörte Fettresorption, Rachitis, Osteoporose, Rheuma, Erkrankungen der Niere und Schilddrüse, Zöliakie



Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

Tagesdosis in der Orthomolekularen Medizin (Erwachsene)

5 - 25 µg (200 - 1000 I.E.), zum Teil mehr

Wichtiger Hinweis

Vitamin A und D können überdosiert werden. Bei Kinderwunsch und während der Frühschwangerschaft sollte der Verzehr von Leber und die Supplementierung hoher Vitamin A-Dosen (über 3000 I.E. pro Tag) wegen der Gefahr der Fruchtschädigung und kindlicher Missbildung vermieden werden. Vitamin D sollte ohne ärztliche Rücksprache nicht längere Zeit über 1000 I.E. pro Tag zugeführt werden. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!

Wichtiger Hinweis: Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.