

Vitamin-D-Mangel: erst testen, dann behandeln

BERLIN – Schreibtischlampe statt Tageslicht: Besonders in der dunklen Jahreszeit bekommen viele Menschen in Deutschland zu wenig Sonnenlicht ab. In der Folge kann es zu einem Vitamin-D-Mangel kommen. Er beeinträchtigt die Knochengesundheit und schwächt das Immunsystem. Bluttests zeigen, ob der Organismus ausreichend mit Vitamin D versorgt ist.

Vitamin D: wichtig für Knochen und Stoffwechsel

Vitamin D gehört zu den fettlöslichen Vitaminen. Neben der ausreichenden Mineralisierung der Knochen beeinflusst Vitamin D viele weitere Stoffwechselprozesse. Ein Mangel kann Studien zufolge das Risiko für [Autoimmunerkrankungen](#) wie zum Beispiel Typ-1-Diabetes und Morbus Crohn erhöhen. Der Körper kann Vitamin D zwar selbst herstellen und in Fett- und Muskelgewebe speichern, benötigt dafür jedoch ausreichend Sonnenlicht. Unspezifische Beschwerden wie Haarausfall, Schlafstörungen, Schwächegefühl und Muskelschmerzen können auf einen Vitamin-D-Mangel hindeuten.

Diagnose mit Bluttest

Eine korrekte Diagnose eines Vitamin-D-Mangels ist entscheidend für eine angemessene Behandlung. Dazu messen Ärzt*innen die Konzentration von 25-Hydroxyvitamin-D – kurz 25(OH)D – im [Blut](#). Werte unter 30 nmol/l (Nanomol pro Liter) oder 12 ng/ml (Nanogramm pro Milliliter) sprechen für eine mangelhafte Versorgung des Körpers mit Vitamin D. Anhand der Werte wägen Mediziner*innen zudem individuell ab, wie viel zusätzliches Vitamin D dem Organismus hilft. Wichtig zu wissen: Wer einen Vitamin-D-Mangel befürchtet, sollte auf keinen Fall zur Selbstmedikation greifen! Zu viel Vitamin D führt in schweren Fällen zu Nierenschädigung, Herzrhythmusstörungen und kann sogar tödlich werden.

Weitere Informationen enthalten der Beitrag [„Im Fokus: Blut und Blutdiagnostik“](#) und das IPF-Faltblatt [„Osteoporose“](#). Es kann kostenlos unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen oder bestellt werden. Weitere Bestellmöglichkeit: IPF-Versandservice, Postfach 12 44, 63552 Gelnhausen. Dabei unbedingt Titel, Namen und vollständige Adresse angeben.

Das Infozentrum für Prävention und Früherkennung (IPF) informiert die Öffentlichkeit über bestehende Möglichkeiten der Krankheitsvorsorge durch Laboruntersuchungen. Seit über 15 Jahren veröffentlicht das IPF in Zusammenarbeit mit anerkannten Experten Broschüren und Faltblätter zu einzelnen Krankheiten und deren Früherkennung. Diese Veröffentlichungen können kostenlos angefordert werden. Das IPF wird vom Verband der Diagnostica-Industrie (VDGH) unterstützt. Seine Neutralität wird durch einen wissenschaftlichen Beirat gewährleistet, dem erfahrene Ärzte angehören. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.vorsorge-online.de

AUSGABEDATUM

11.01.2024

RÜCKFRAGEN AN

Susanne Gerhards

Redaktionsleiterin

T 030-200 599 48

presse@vorsorge-online.de

www.vorsorge-online.de

www.vdgh.de