

Vitamin D-Mangel

Ursachen

Zu wenig tierische Nahrungsmittel - Vegetarier

Kein ausreichendes Sonnenlicht - ältere Menschen, Menschen in sonnenarmen Breitengraden, Jahreszeiten

Hohes Alter - Vitamin D-Synthese in der Haut ist weniger wirksam, die Nieren verlieren die Fähigkeit, das eingelagerte Vitamin D in seine aktive Form zu verwandeln.

Sonnenschutzmittel - über SF 8 wird die Synthese von Vitamin D in der Haut vollständig verhindert

Störungen im Verdauungstrakt - chronische Lebererkrankungen, Gallenblasenerkrankungen, schlechte Fettabsorbierung im Verdauungstrakt

Nierenleiden - verminderte Umwandlung von Vitamin D in seine aktive Form

Folgen für Kinder/Jugendliche

Ruhelosigkeit und Reizbarkeit

Schwaches Immunsystem mit ständigen Infektionen

Später Nachwuchs der zweiten Zähne, schlechter Zahnschmelz, Zahnschäden

Rachitis - Deformationen der Knochen und der Wirbelsäule, Gelenkschmerzen, O-Beine, Schwellungen an den Knochenenden in den Extremitäten

Verzögertes Wachstum und gestörte Entwicklung (spätes Kriechen und Laufen)

Entwicklung von Knochen und Muskulatur ist gemindert

Folgen für Erwachsene

Taubheit und Ohrensausen

Schwaches Immunsystem mit ständigen Infektionen

Verlust von Mineralien in den Knochen

Knochenschmerzen, Deformierungen, Brüche

Muskelschwäche (Aufstehen, Treppensteigen)

Erhöhtes Risiko für Dickdarm- und Brustkrebs.

Erhöhter Blutdruck

Vitamin D kann bei zu hoher Einnahme auf vielfältige Weise giftig wirken. Die empfohlene tägliche Zufuhrmenge von 20 Mikrogramm sollte nicht regelmäßig überschritten werden. Hohe Dosierungen nur unter ärztlicher Aufsicht.