

## Bestimmung des Vitamin-D-Wertes

Eine Vitamin-D-Bestimmung hilft bei der Beantwortung folgende Fragen:

- Ist mein Vitamin-D-Haushalt in Ordnung? Habe ich ein Defizit oder habe ich keines?
- Bin ich „nur“ unterversorgt oder ist mein Mangel so gravierend, dass er ein Gesundheitsrisiko darstellt?
- Wie viel fehlt mir zu einem optimalen Blutspiegel?

Durch eine labormedizinische Blutuntersuchung kann ein Mangel an Vitamin D erkannt bzw. ausgeschlossen werden. Nach einer morgentlichen Blutabnahme im nüchternen Zustand messen wir Ihren Vitamin-D-Spiegel als 25-Hydroxy-Vitamin-D.

## Bitte beachten Sie

Obwohl eine Vitaminwertbestimmung mit Hilfe eines Laborbefundes bei entsprechenden Symptomen aus medizinischer Sicht einen hohen Stellenwert einnimmt, gehören die ärztliche Beratung und die medizinische Untersuchung sowie die Laboranalytik/Blutuntersuchung als Vorsorgeleistung derzeit noch nicht zum Leistungsumfang der gesetzlichen Krankenkassen. Diese individuellen Wunschleistungen werden daher nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) auf privatärztlicher Basis mit dem Patienten abgerechnet. Lediglich bei einem Verdacht auf einen ausgeprägten Vitaminmangel mit entsprechend gravierenden Symptomen werden diese Leistungen von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen - und das auch nur im Einzelfall.

Ob und inwiefern bei Ihnen diese Symptome für einen begründeten Verdacht auf Vitaminmangel bestehen, wird Ihr behandelnder Arzt mit Ihnen persönlich besprechen und Ihre Fragen zu diesem Thema gerne eingehend beantworten.

## Sie haben Fragen?

Ihre behandelnde Arztpraxis berät Sie gerne. Vereinbaren Sie bitte einen Termin.

Praxisstempel

## Kosten der Laboranalysen

Vitamin D (25-OH-Vitamin-D) 21,45 €

zzgl. Kosten für Beratung und Blutentnahme

Ihre Laborleistungen werden erbracht durch:



**MEDIZINISCHES  
LABOR NORD**

MVZ Medizinisches Labor Nord MLN GmbH  
Essener Straße 108 · 22419 Hamburg  
Tel.: (040) 53 805 0 · Fax: (040) 53 805 125  
[www.mln.de](http://www.mln.de) · [info@mln.de](mailto:info@mln.de)

## Patienteninformation

# Vitamin D

Gesundheitsvorsorge „plus“  
Labordiagnostik als individuelle  
Wunschleistung

## Liebe(r) Patient(in),

wir alle wünschen uns ein langes, vitales Leben – und Gesundheit bis ins hohe Alter.

Wenn Ihnen Ihre Gesundheit und ein krankheitsvorbeugender Lebensstil wichtig sind, sollten Sie dem Thema „Vitamin D“ besonderes Interesse und erhöhte Aufmerksamkeit widmen.

## Vitamin D - das Sonnenvitamin

Das Sonnenlicht ist der wichtigste Faktor für eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung. Beim Auftreffen der im Sonnenlicht enthaltenen UV-B-Strahlung auf die Haut wird Prävitamin D gebildet, welches in den Hautzellen in Vitamin D3 (Cholecalciferol, „D3“) und in der Leber weiter in das 25-Hydroxy-Vitamin-D3, die wichtigste im Blut zirkulierende Vitamin-D-Form, umgewandelt wird. Die eigentliche Wirkform, das 1,25-Dihydroxy-Vitamin-D3, entsteht überwiegend in der Niere. Vitamin D scheint an vielen Stoffwechselfprozesse im menschlichen Körper wesentlich beteiligt zu sein.

Zu wenig Sonnenlicht bei überwiegendem Aufenthalt in Innenräumen und als Folge geographischer Lage, ethnischer Zugehörigkeit, zu intensiver Verwendung von Sonnencreme etc. kann zu einem Vitamin-D-Mangel führen.

## Vitamin-D-Mangel und seine Folgen

Es ist bereits seit Jahrzehnten erwiesen, dass Vitamin-D-Mangel zu Rachitis und Osteomalazie (Knochenerweichung) führt. Zudem wirkt ein ausgeglichener Calciumstoffwechsel bei ausreichender Vitamin-D-Versorgung dem Osteoporose-Risiko entgegen. Viele Studien der letzten Jahre lassen einen Zusammenhang zwischen Vitamin-D-Mangel und Störungen des Immunsystems, Krebs- und Herz-Kreislaufkrankungen, Typ-2-Diabetes,

multipler Sklerose, Demenz, rheumatoider Arthritis oder entzündlichen Darm- und Hauterkrankungen vermuten, wobei allerdings viele dieser Studien noch keine endgültigen Schlussfolgerungen zulassen.

## Wer hat ein erhöhtes Risiko für Vitamin-D-Mangel?

- Menschen, die nördlich jenseits des 46. Breitengrades leben (München ca. 48., Hamburg ca. 54. Breitengrad)
- Menschen ab 45 Jahren sowie Frühgeborene
- Menschen, die bestimmte Medikamente einnehmen (gegen Epilepsie, Depressionen, Psychosen, Transplantatabstoßung)
- Personen, die regelmäßig Alkohol trinken
- Arbeitskräfte ohne ausreichend Tageslichtzufuhr
- Menschen mit dunkler Hautfarbe
- Personen, die Sonnenschutzcreme intensiv und regelmäßig anwenden



## Kann Vitamin D ausreichend über die Nahrung aufgenommen werden?

Nein. Eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung kann nur über ausreichende UV-B-Strahlung oder durch die zusätzliche Aufnahme von Nahrungsergänzungsmitteln erreicht werden. Die in der Nahrung enthaltenen Mengen sind nicht ausreichend, um den täglichen Bedarf zu decken bzw. den Vitamin-D-Spiegel im gewünschten Bereich von 30-80 ng/ml zu halten.

Vitamin D als fettlösliche Substanz ist angereichert in:

- fetten Fischen (z.B. Lachs)
- Lebertran (1 Tl ca. 500 IE Vitamin D3)
- Fischölen
- Innereien
- Eigelb

## Bedarf und Dosierung von Vitamin D

Der Vitamin-D-Speicher kann über Nahrungsergänzungsmittel aufgefüllt werden. Die Präparate unterscheiden sich in Dosierung, Darreichungsform und Kombination mit weiteren Zusätzen.

Um einem Vitamin-D-Mangel vorzubeugen, sind laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung insgesamt mindestens 800 IE (20 µg) Vitamin D pro Tag nötig. Optimale Vitamin-D-Spiegel lassen sich nach aktuellen Erkenntnissen bei fehlender Synthese über die Haut jedoch erst bei einer Aufnahme von 2000 bis 5000 IE (37-50 µg) pro Tag erreichen. Neuere Studien weisen darauf hin, dass ein Zusammenhang zwischen ausreichender Vitamin-D-Versorgung und der regelrechten Funktion des Immunsystems besteht, wobei Autoimmunerkrankungen und bestimmte Infektionen, wie akute Atemwegserkrankungen, Tuberkulose und Lungenentzündung, häufig mit einem Vitamin-D-Mangel assoziiert sind. Derzeit lassen sich noch keine klaren Richtlinien für eine Vitamin-D-Dosierung zur positiven Beeinflussung oder Prävention dieser Erkrankungen angeben. Dennoch geht man davon aus, dass ein Vitamin-D-Spiegel im o.g. Bereich sich allgemein positiv auf das Immunsystem auswirkt. Der Vitamin-D-Bedarf schwankt zudem mit den jahreszeitlich bedingten Veränderungen der Sonnenstundenzahl und Sonnenlichtintensität.

Mit Hilfe der Vitamin-D-Spiegelmessung kann der individuelle Bedarf an Vitamin D besser eingeschätzt werden.