



Wintergrau schlägt auf's Gemüt: Vitamin D-Mangel!

Vitamin D-Mangel: Gehören Sie zur Risikogruppe? Vitamin D wird auch als "Sonnenvitamin" bezeichnet. Ein **Mangel an Vitamin D**, das der Mensch vor allem durch Sonnenlicht in der Haut bildet, **lässt die Knochen altern** und erhöht damit das Risiko für Brüche.

Zu den **Risikogruppen für einen Vitamin D-Mangel** gehören u.a. Personen mit:

- Maldigestion und Malabsorption, zum Beispiel durch chronische Darmerkrankungen
- Leberzirrhose
- Niereninsuffizienz
- Einnahme von Antiepileptica sowie Barbiturate
- Ungenügender UV-B-Exposition (Wintermonate, Menschen, die längere Zeit bettlägerig sind oder sich wenig im Freien aufhalten beziehungsweise einen Mangel an Sonnenlicht haben oder extensiv Sonnenschutzmittel verwenden)
- Frauen mit postmenopausaler Osteoporose
- Schwangere und Stillende
- Ältere Frauen beziehungsweise Männer (≥ 65 Jahre)
- Farbige Immigranten
- Vegetarier

Hinweis zum Versorgungszustand (Nationale Verzehrsstudie II 2008): 82 % der Männer und 91 % der Frauen erreichen die empfohlene Tageszufuhr nicht. Besonders betroffen sind junge Männer und Frauen (14-18 Jahre) sowie Senioren (> 65 Jahre).

Ob bei Ihnen das Risiko für einen Vitamin D-Mangel vorliegt, lässt sich bei uns anhand einer Vitalstoff-Analyse ermitteln.

Weitere Informationen rund um das Thema gesunde Ernährung und Lebensweise erhalten Sie in unserer Praxis. Fragen Sie uns!

Ihr Dr. Michael Siebert