



A erhältlich in Ihrer Apotheke

VITAMIN D₃

AUSREICHEND MIT DEM
SONNENVITAMIN VERSORGT?



Wussten Sie, dass...

... NUR ETWA 10 % DES KÖRPER-
EIGENEN VITAMIN D-BEDARFS
ÜBER DIE ERNÄHRUNG
AUFGENOMMEN WERDEN?

Rund 90 % muss der Körper selbst produzieren und dafür braucht er ausreichend Sonnenlicht. Wir lieben wärmende Sonnenstrahlen, aber besonders in der kalten Jahreszeit bekommen wir dennoch zu wenig davon ab. Auch im Alter sinkt die körpereigene Produktion von Vitamin D aus verschiedenen Gründen um bis zu 75 %.

WAS HEISST DAS ABER FÜR UNSEREN VITAMIN D-SPIEGEL?

Um eine optimale Versorgung des Sonnenvitamins sicher zu stellen, sollte Vitamin D₃ zusätzlich zugeführt werden. Eine Analyse kann hier Aufschluss geben, wie es um die körpereigene Vitamin D-Konzentration steht. Der gemessene Wert sollte im Bereich von 40-60 ng/ml 25-Hydroxyvitamin D (25-OH-D) liegen. Die Testung kann primär über das Krankenhaus oder über den niedergelassenen Haus- oder Facharzt durchgeführt werden. Eine weitere Möglichkeit bietet ein Vitamin D-Selbsttest aus der Apotheke. Die Kosten dafür belaufen sich auf 35 Euro.





25-OH-D (ng/ml)	25-OH-D (nmol/l)	Bewertung
< 20 ng/ml	< 50 nmol/l	Vitamin-D-Mangel
< 30 ng/ml	< 75 nmol/l	unzureichende Versorgung
40-60 ng/ml	100-150 nmol/l	optimale Versorgung
>150 ng/ml	> 375 nmol/l	Vitamin-D-Intoxikation

DIE ROLLE VON VITAMIN D FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Vitamin D steigert die angeborene Immunität. Zahlreiche Studien belegen die bedeutende Rolle von Vitamin D₃ bei Infekten und deren Ausbreitung. **Durch verschiedene Mechanismen führt Vitamin D zur Bildung von Abwehrstoffen, die auch antivirale Effekte zeigen und die Infektiosität von Erkältungsviren senken können.** Dazu sollte Vitamin D täglich eingenommen werden, um die bestmögliche Unterstützung des Immunsystems zu garantieren.

Weitere wissenschaftliche Arbeiten im Zusammenhang der Vitamin D₃ Ergänzung mit der Immunabwehr finden Sie hier:



www.nordshop.at/de/wissen

Wussten Sie, dass...

... VITAMIN D₃ TÄGLICH EINGENOMMEN WERDEN SOLLTE?

Bei einem Vitamin D-Mangel wird die Einnahme von 10.000 I.E./Tag über einige Wochen empfohlen, um die 25(OH)D-Konzentration rasch zu erhöhen. Im Falle eines akuten Infektes kann zu Beginn eine hohe Einzeldosis von 40.000 I.E. bis 60.000 I.E. Vitamin D₃ eingenommen werden. Im Anschluss sollte eine Erhaltungsdosis von 4000 I.E. – 6000 I.E. pro Tag fortgesetzt werden. Dies gewährleistet ein gut funktionierendes Immunsystem und das Infektionsrisiko kann verringert werden. Vitamin D₃ sorgt aber auch für gute Stimmung und einen gesunden Knochenstoffwechsel. In Kombination mit Vitamin K₂ wird Calcium an den richtigen Stellen im Körper, also in den Zähnen und Knochen, eingebaut.



erhältlich auch online unter www.nordshop.at

NORD°
PHARMA

NORDpharma GmbH, Oberfeldstraße 105/1. Stock
A-4600 Wels, T. 07242 - 72 822 24, office@nordpharma.at
nordpharma.at

Druck- und Satzfehler vorbehalten. 12/2020

