

## Vitamin D-reiche Lebensmittel

Lebensmittel	µg Vitamin D in 100g
Lebertran	330
Hering Atlantik	25
Sardine	25
Aal	20
Lachs	16
Hering Ostsee	7,8
Heilbutt	5
Thunfisch	4,5
Makrele	4
Steinpilze	3,1
Morcheln	3,1
Schmelzkäse	3,1
Hühnerei	2,9
Eierschwammerl	2,1
Champignons	1,9
Kabeljau	1,3
Emmentaler	1,1

Quelle: Souci, Fachmann, Kraut  
Online Datenbank, Stand: Oktober 2017

## Ernährungsmedizinische Beratung

**Bitte Terminvereinbarung nicht vergessen!**

 **Gesundheitszentrum Wien Landstraße**

 Strohgasse 28, 1030 Wien

**Auskunft/Anmeldung:**

+43 5 0766-1140310/1140312

 **Gesundheitszentrum Wien Mariahilf**

Mariahilfer Straße 85-87, 1060 Wien

**Auskunft/Anmeldung:**

+43 5 0766-1140740/1140601

 **Gesundheitszentrum Wien Favoriten**

 Wienerbergstraße 13, 1100 Wien

**Auskunft/Anmeldung:**

+43 5 0766-114210

 **Gesundheitszentrum Wien Floridsdorf**

Karl-Aschenbrenner-Gasse 3, 1210 Wien

**Auskunft/Anmeldung:**

+43 5 0766-1140227/1140228

 **Hanusch-Krankenhaus Wien**

 Heinrich-Collin-Straße 30, 1140 Wien

**Auskunft/Anmeldung:**

+43 1 910 21-85110/84281

 Barrierefreier Zugang

 Treppenlift

 Induktive Höranlage



**Wir sind für alle  
Versicherten da!**

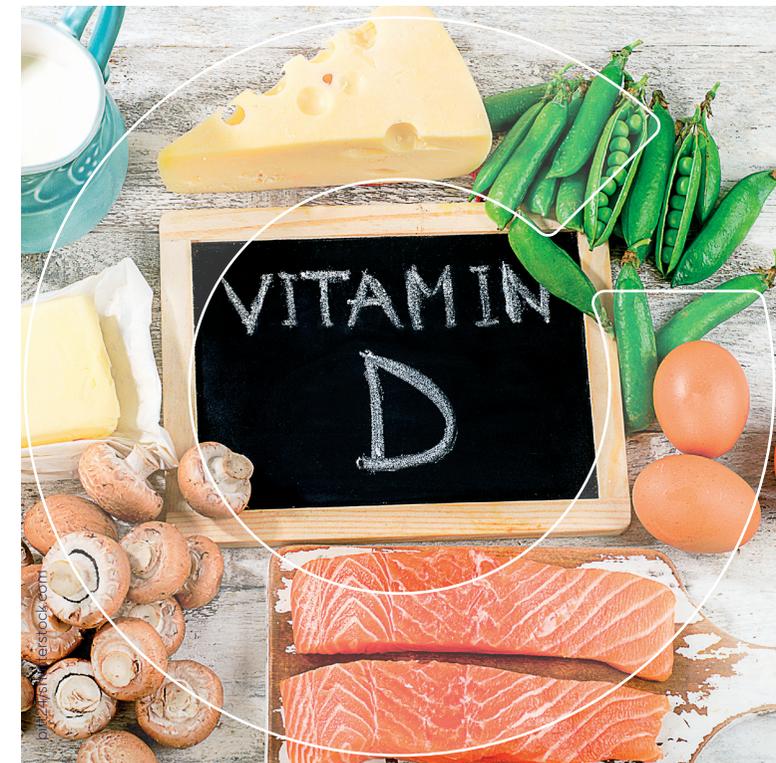
11-ÖGK 18/6. 08.04.2020

[www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)

Herstellung & Druck: Österreichische Gesundheitskasse  
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien  
Satz- und Druckfehler vorbehalten. Bildquelle: Shutterstock.com,  
Offenlegung gemäß §25 Mediengesetz siehe  
[www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)

## Vitamin D

Wichtig für Alt und Jung



## Aufgaben von Vitamin D

Vitamin D ist im Knochenstoffwechsel für den Aufbau von Knochen, Knorpeln und Zähnen verantwortlich, indem es die Aufnahme von Kalzium und Phosphat aus dem Darm fördert. Vitamin D kann im Körper über die Haut mit Hilfe von Sonnenlicht (UV-B Strahlen) selbst aufgebaut und mit bestimmten Lebensmitteln in geringen Mengen zugeführt werden.

## Zufuhr von Vitamin D

### Bedarf: 20µg pro Tag (800IE)

Abgesehen von einigen tierischen Lebensmitteln, manchen Speisepilzen oder angereicherten Lebensmitteln, ist Vitamin D in unserer Nahrung kaum vorhanden.

Die körpereigene Produktion von Vitamin D in der Haut wird durch Sonneneinstrahlung aktiviert. Dies hängt jedoch von mehreren Faktoren, wie Breitengrade, Jahres- und Tageszeit, Sonnenscheindauer, Kleidung und Hautfarbe ab.



## Erkrankungen bei Vitamin-D-Mangel

Bei Erwachsenen kann ein Vitamin-D-Mangel in Kombination mit einem Kalziummangel zur Entstehung von Osteoporose beitragen. Dadurch ist das Risiko für Knochenbrüche erhöht.

Im Kleinkindalter kann eine Unterversorgung zu Rachitis führen. Bei dieser Mangelkrankung werden die Knochen nicht ausreichend mineralisiert, die Knochenstruktur wird weich und verformt sich. Bitte halten Sie diesbezüglich mit Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt Rücksprache.

## Vitamin D-reiche Lebensmittel

- Seefische (z.B. Hering, Sardine, Thunfisch, Heilbutt, Makrele, Kabeljau)
- Süßwasserfische (z.B. Lachs, Forelle, Aal)
- Pilze (z.B. Champignons, Eierschwammerl, Steinpilze, Morcheln)
- Käse
- Eigelb
- Margarine
- mit Vitamin D angereicherte Produkte (z.B. Milchprodukte, Fruchtsäfte,...)

## Praktische Tipps

- Essen Sie 1- 2 x pro Woche Fisch (fettreiche Fische enthalten mehr Vitamin D).
- Achten Sie auf eine ausreichende Kalziumaufnahme. Besonders reich an Kalzium sind Milch und Milchprodukte, aber auch Getreide, Nüsse, Gemüse (speziell grünes Blattgemüse) und Kräuter.
- Bewegung stärkt die Knochen! Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über für Sie geeignete Sportarten.
- Halten Sie sich täglich mindestens eine halbe Stunde im Freien auf, um Ihre körpereigene Vitamin D-Bildung anzukurbeln.
- Klassische Tageslichtlampen oder ein Solarium können das Sonnenlicht **nicht** ersetzen.
- Die zusätzliche Einnahme von Vitamin-D-Präparaten soll **nur** in Absprache mit Ihrer behandelnden Ärztin/Ihrem behandelnden Arzt erfolgen.

