



Vitamin D – Tipps für den Alltag

Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin. Es ist wichtig für eine gesunde Knochen- und Zahnbildung, unterstützt die Aufnahme von Kalzium aus dem Darm ins Blut und fördert dessen Einbau in die Knochen. Obwohl einige Lebensmittel wie fettreicher Fisch, Pilze, Eier und Milchprodukte geringe Mengen Vitamin D enthalten, reicht die Ernährung nicht aus, um den Bedarf zu decken.

Referenzwerte für die Vitamin-D-Zufuhr in der Schweiz

- Kinder, Jugendliche und Erwachsene bis 65 Jahre, Schwangere und Stillende: 15 µg/Tag
- Erwachsene ab 66 Jahren: 20 µg/Tag

Die Hauptquelle stellt die Sonne dar. Unter Einfluss von Sonnenlicht kann der Körper Vitamin D selbst bilden. Allerdings ist die Sonne nicht immer eine verlässliche Quelle:



Die Sonnenintensität reicht in den Wintermonaten nicht aus, um genügend Vitamin D zu bilden.



Im höheren Alter nimmt die Fähigkeit der Haut, Vitamin D zu produzieren, ab.



Sonnenschutzmittel schützen zwar die Haut, vermindern aber auch die Vitamin-D-Bildung.

Tipps, die helfen, genügend Vitamin D aufzunehmen



Halten Sie sich regelmässig im Freien auf.



Führen Sie körperliche Aktivitäten auch draussen durch. Denken Sie daran, die Sonnenschutzempfehlungen des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) zu beachten.



Ernähren Sie sich abwechslungsreich und ausgewogen gemäss den Schweizer Ernährungsempfehlungen.



Sind Sie jünger als 60 Jahre? Dann kann nach Absprache mit einer Ärztin oder einem Arzt eine Supplementation in den Wintermonaten sinnvoll sein. Beachten Sie die korrekte Anwendung und Dosierung.



Sind Sie 60-jährig oder älter? Dann klären Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ab, ob Sie das ganze Jahr über Vitamin-D-Supplemente einnehmen sollten.

Wie oft halte ich mich an der Sonne auf?

Esse ich Lebensmittel, die Vitamin D enthalten?
