

Vitamin D besitzt eine Eigenschaft, die es eigentlich zu einem **Hormon** macht. Deswegen ist die Bezeichnung Vitamin nicht wirklich korrekt. Es ist durch seine besonderen Wirkungsweisen das Hormon Calcitriol. Produziert wird es hauptsächlich über die UVB- Strahlen im Sonnen- bzw. Tageslicht. Eine zusätzliche Vitamin D-Aufnahme ist nicht notwendig, wenn man sich regelmäßig dem Sonnenlicht bzw. UVB- Strahlen aussetzt. Auch wenn die Vitamin D-Menge zunimmt, je länger die Haut der Sonne ausgesetzt ist, können durch Sonnenlicht alleine niemals zuviel Vitaminmengen produziert werden. Allerdings sollten Sie Ihr Kind trotzdem natürlich nicht in die direkte Sonne setzen. Der Hauptlieferant über die Ernährung ist Fisch.

Funktionen Vitamin D sorgt für eine optimale Calcium und Phosphor-Aufnahme aus dem Verdauungstrakt, so dass die Knochen besser aufgebaut werden. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt täglich für Säuglinge im ersten Lebensjahr sowie für Senioren ab dem 65. Lj. 10 µg und für die anderen Kinder und Erwachsenen 5 µg Vitamin D. Allerdings sind die Dosierungen höchst umstritten. Die in der Muttermilch vorhandene Menge hängt zum Beispiel erheblich von der Versorgung der Mütter ab. Dazu kommen die persönlichen Lebensumstände und diverse andere Faktoren.

Mangelscheinungen Ein Vitamin D-Mangel verursacht Rachitis. Die Knochen sind nicht in der Lage auf normale Weise zu verkalken. Sie können so schwach werden, dass sie alleine durch das Körpergewicht verbiegen.

Überdosierung Ein Überschuss an Vitamin D, das nicht aus dem Licht gebildet wird, führt zu hohen Kalziumkonzentrationen im Blut. Kalzium wiederum kann Nierensteine verursachen und begünstigt Arterienverkalkungen. Sie sehen, es ist ein sehr schwieriges und komplizierte Thema. Gerade weil immer wieder neue Erkenntnisse einfließen, würde ich nicht einfach aus Gewohnheit weitermachen wollen wie bisher. Selbst Fachleute die sich wissenschaftlich damit beschäftigen, sind sich nicht einig. Es spielen zu viele Faktoren eine Rolle, und so wird es auch keine einheitliche Vorgehensweise geben. Der helle europäische Hauttyp reagiert anders auf die UVB Strahlen als zum Beispiel dunkelhäutige Menschen. Ihr Eigenschutz ist in unseren Breitengraden so hoch, dass sie zusätzlich Vitamin D brauchen. Der Aufenthalt im Freien bei normalem Tageslicht sorgt schon für die Anregung der Produktion. Die Zeitangaben reichen von 20 bis 60 Minuten. Das Gesicht Ihres Kindes sollte natürlich dabei nicht völlig eingepackt sein. Ob als Einzel- oder Kombinationsmittel, die Trägersubstanz ist Milchzucker. Im Kapitel zum [Fluor](#) ist das Problem damit bereits angesprochen. In anderen europäischen Ländern wurden gute Erfahrungen mit Vigantolöl ([Wirkstoff: Colecalciferol / Vit D3](#)) gemacht. Natürlich ist es milchzuckerfrei und sehr einfach zu dosieren ([Zur Rachitis-Vorbeugung erhalten Säuglinge von der zweiten Woche bis zum Ende des ersten Lebensjahrs täglich ein bis zwei](#)

Tropfen in die Milch oder den Brei, Frühgeborene erhalten zwei Tropfen). Möchten Sie Ihrem Kind das Mittel geben wäre es ganz sicher eine Alternative zu den üblichen Tabletten. In der dunklen Jahreszeit und/ oder an Tagen in den man nicht raus kann zum Beispiel.