

Wie sättigt man einen Vitamin D3 Mangel auf?

Vitamin D3 - Status

Achten Sie auf die Maßeinheit des Meßwertes → ng/ml oder nmol/l
 → Der Umrechnungsfaktor von ng/ml in nmol/l = 2,5

25-OH D (ng/ml)	25-OH D (nmol/l)	Bewertung
< 20	< 50	Vitamin D Mangel
< 30	< 75	Unzureichende Versorgung mit Vitamin D
30-60	75-150	Gute bis Optimale Versorgung
> 150	> 375	Toxischer Bereich !!!

Faustformel

Vitamin D3 Initialdosis in iE (iU) =
 $40 \times [\text{Zielwert (nmol/l)} - \text{Ausgangswert (nmol/l)}] \times \text{Körpergewicht (kg)}$

Beispiel:

Ausgangswert 20 ng/ml = 50 nmol/l
 Zielwert 50 ng/ml = 125 nmol/l

$40 \times [125 \text{ nmol/l} - 50 \text{ nmol/l}] \times 70 \text{ (kg) Körpergewicht} =$
 $(40 \times 75) \times 70 =$
 $3000 \times 70 = 210.000 \text{ iE (iU)}$

Bei einem Zeitraum von 3 Wochen = 21 Tagen würde das einer Tagesdosis von 10.000iE entsprechen.

Weitere 3 Wochen sollte dann mit der Erhaltungsdosis fortgefahren werden :

→ Erhaltungsdosis = 40-60 iE pro kg Körpergewicht pro Tag

Eine erneute Messung nach 6 Wochen Einnahme wird empfohlen.

Quelle: Gröber/Kisters - Arzneimittel als Mikronährstoffräuber - WVG Stuttgart - 1.Auflage 2015