

Berechnung der Vitamin-D-Einnahme in Abhängigkeit vom aktuellen und Zielwert

Empfohlener Bereich: **40-60 ng/ml**

Vorgehensweise

- 1 **Aktuellen Blutwert bestimmen**
- 2 **Zielwert und Einnahmemenge festlegen**
- 3 **Nach 3-6 Monaten wieder testen**

Empfohlene Nahrungsergänzung:
Vitamin D3 (Cholecalciferol)

Bitte sprechen Sie Ihren persönlichen Einnahmeplan mit einem Therapeuten ab

Durchschnittlicher Berechnungsfaktor

Zielwert (ng/ml) ▶	20	30	40	50	60	70	
Aktueller Wert (ng/ml) ▼	10	15	32	53	78	109	149
	15	7	25	47	72	103	143
	20		18	38	63	94	134
	25		9	29	54	85	126
	30			21	46	76	116
	35			12	37	68	107
	40				25	56	96
	45				13	44	84
	50					31	71
	60						40

Die Einnahmemenge wird berechnet nach der Formel
(Körpergewicht in kg) x (Faktor aus der Tabelle)

Um von **20 ng/ml** auf **40 ng/ml** zu gelangen, ergibt sich aus der Tabelle der **Faktor 38**.

Daraus resultiert für eine 68,5 kg schwere Person:
 $68,5 \times 38 = 2.603 \text{ IE/Tag}$

© 2012 GrassrootsHealth
Based on data in ANTICANCER RESEARCH
31: 607-612 (2011), Garland et al.



GrassrootsHealth
A Public Health Promotion Organization