

## Sollte ich nach der Schwangerschaft auch dann weiter Vitamin D nehmen, wenn ich nicht stille?

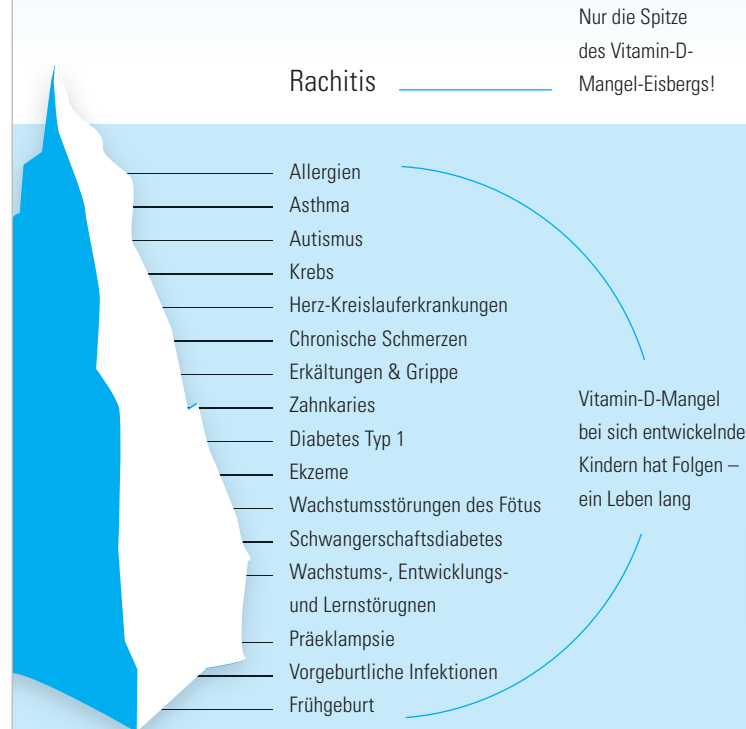
Wir alle benötigen mehr Vitamin D als unsere Haut bei einem modernen Lebensstil zu produzieren vermag. Also ja, grundsätzlich benötigt jeder mehr Vitamin D, um gesund zu bleiben bei einem Serumlevel von 40 – 60 ng/ml.

## Wie viel Vitamin D brauchen meine Kinder?

Der durchschnittliche Bedarf liegt, alle Quellen zusammengenommen, bei 75 IE/kg Körpergewicht und Tag. Wenn Ihre Kinder in einem sonnigen Klima leben und viel Zeit draußen verbringen, kann es sein, dass sie kein zusätzliches Vitamin D benötigen. Anderenfalls brauchen sie eine Nahrungsergänzung.

©2013, GrassrootsHealth, basierend auf einem Dokument ©2013 der Creighton Universität. Bereitgestellt von Robert P. Heaney, MD, Professor an der John A. Creighton Universität und Mitbegründer der Creighton Universität Osteoporose-Forschung. Dr. Heaney ist ein international anerkannter Experte für Vitamin D.

## Bis zu 50% aller Frühgeburten ließen sich durch Vitamin D verhindern!



Die Basis für das Immunsystem und die Gesundheit generell wird in der Schwangerschaft, im Säuglingsalter und in der frühen Kindheit geschaffen.

D\*action ist ein öffentliches Gesundheits-Projekt von Grassroots-Health, einer 501c3 Non-Profit-Organisation. [www.grassrootshealth.net](http://www.grassrootshealth.net)  
[customerservice@grassrootshealth.org](mailto:customerservice@grassrootshealth.org)

**GrassrootsHealth**  
A Public Health Promotion Organization



# Vitamin D Schwangerschaft, Stillen & Babys

Häufig gestellte Fragen

Mehr als 80% aller Schwangeren haben einen Vitamin-D-Mangel

**Vitamin D\*action**

Eine Vereinigung aus Wissenschaftlern, Einrichtungen und Privatpersonen, die sich für die Lösung des weltweiten Vitamin-D-Mangels engagieren

**GrassrootsHealth**  
A Public Health Promotion Organization



## Vitamin D

# Schwangerschaft, Stillen & Babys

### Häufig gestellte Fragen

**Was ist Vitamin D?** Vitamin D ist eine natürliche chemische Verbindung, die unsere Gewebe nutzen, um an die in der DNA verschlüsselten Anweisungen zu gelangen. Der Körper reagiert auf die Belastungen und Anspannungen des Alltags, indem er diese Anweisungen befolgt. Normalerweise wird Vitamin D in der Haut hergestellt, wenn sie dem Sonnenlicht ausgesetzt wird. Durch den modernen „Indoor-Lifestyle“ und den weit verbreiteten Gebrauch von Sonnenschutzmitteln bilden allerdings nur wenige Menschen genug Vitamin D, so dass die meisten von uns auf Supplemente angewiesen sind.

**Warum ist Vitamin D während der Schwangerschaft wichtig?** Grundsätzlich ist Vitamin D in allen Lebensphasen wichtig. Während der Schwangerschaft ist es jedoch aus zwei Gründen besonders wichtig: Erstens hilft es der werdenden Mutter dabei, alles dafür zu tun, dass sich ihr Kind in einer möglichst gesunden Umgebung entwickelt. Eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung während der Schwangerschaft senkt das Risiko für Frühgeburten, ein niedriges Geburtsgewicht und verschiedene weitere Schwangerschaftskomplikationen. Zweitens ist die Tatsache wichtig, dass Vitamin D dem ungeborenen Kind dabei hilft, seinen Körper so zu programmieren, dass das Risiko für eine Vielzahl von Störungen, die manchmal erst Jahre nach der Geburt auftreten, reduziert wird.

### Woher weiß ich, dass ich genug Vitamin D für mich und mein Baby habe?

Ohne einen Test lässt sich das nicht sagen. Es gibt gute Bluttests, bei der Vitamin D als 25(OH) D (25-Hydroxyvitamin-D) gemessen wird. Die meisten Wissenschaftler halten einen Wert von mindestens 40-50 ng/ml während der Schwangerschaft für erforderlich.

### Ich nehme bereits spezielle Vitamine für Schwangere, reicht das aus?

Vermutlich nicht. Die meisten Vitamin-Mischungen für Schwangere enthalten nicht genug Vitamin D, um Blutwerte von 40 ng/ml zu erreichen. Sicherheit bringt nur ein Test.

### Woher bekomme ich mehr Vitamin D, um meine Blutwerte zu verbessern?

Die Hauptquelle für Vitamin D ist unsere eigene Haut. Wir produzieren Vitamin D nur, wenn wir die Haut der UVB-Strahlung aussetzen. Die ist am frühen Morgen oder am späten Nachmittag, im Winter und in Höhenlagen weniger intensiv. Zudem blockieren Sonnenschutzmittel die UVB-Strahlung und verhindern so die Herstellung von Vitamin D. Weitere Vitamin-D-Quellen sind Nahrungsmittel (begrenzt), Nahrungsergänzungen und andere UVB-Quellen. Es gibt viele hochwertige freiverkäufliche Vitamin-D-Supplemente in Apotheken und Drogeriemärkten. Wenn Ihnen Ihr Vitamin-D-Wert bekannt ist, können sie grob abschätzen, wie viel Vitamin D sie brauchen, um auf 40 ng/ml zu kommen. In einer randomisierten Studie wurde nachgewiesen, dass 4.000 IE/Tag sicher sind und schwangeren Frauen dabei helfen, einen Serumlevel von etwa 40 ng/ml zu erreichen. *(Quelle: Hollis, Wagner, Am J Obstet Gynecol. 2012 Nov 3)*

### Was kann ich tun, wenn sich meine Blutwerte nicht wie erwartet entwickeln?

Es dauert seine Zeit, bis sich eine Dosisänderung in den Blutwerten niederschlägt. Ob sich die Erwartungen erfüllen, lässt sich frühestens drei Monate nach einer Dosiserhöhung feststellen. Ist der Serumlevel dann nicht auf den gewünschten Wert angestiegen, muss die Dosis weiter erhöht werden.

**Ist Vitamin D sicher?** In den Dosierungen, die wir empfehlen, ist Vitamin D ziemlich sicher. Man sollte immer daran denken, dass der Körper eines Menschen, der sich im Sommer mittags im Badeanzug der Sonne aussetzt, etwa 15.000 IE in nur 15 – 20 Minuten produziert. Trotzdem gab es noch keinen Fall von Vitamin-D-Vergiftung durch Sonneneinstrahlung. Mehr noch, es gibt keinerlei Berichte über Vitamin-D-Vergiftungen bei oralen Dosierungen unter 30.000 IE/Tag.

### Ist es wichtig, welche Vitamin-D-Form ich nehme?

Vitamin D gibt es in zwei verschiedenen Formen, Vitamin D2 (Ergocalciferol) und Vitamin D3 (Cholecalciferol). Vitamin D3 ist die Form, die unser Körper natürlicherweise unter dem Einfluss von Sonnenlicht herstellt. Vitamin D2 wird aus pflanzlichen Vorstufen synthetisiert. Den vorliegenden Untersuchungsergebnissen zufolge ist Vitamin D3 deutlich wirksamer als Vitamin D2. Daher empfehlen wir Vitamin D3.

### Muss ich meinem Neugeborenen Vitamin D geben?

Ja. Die Amerikanische Akademie der Kinderärzte weist ausdrücklich darauf hin, dass alle Babys – unabhängig von der Ernährung (Brust oder Flasche) – zusätzliches Vitamin D benötigen. Dabei liegen die durchschnittlichen Dosierungen im ersten Lebensjahr zwischen 400 und 800 IE/Tag.

### Reicht der Vitamin-D-Gehalt meiner Muttermilch nicht aus?

Das hängt davon ab, ob Sie selbst ausreichend mit Vitamin D versorgt sind. In der Untersuchung von Hollis und Wagner war ein Vitamin-D-Gehalt der Muttermilch von 6.500 IE/Tag erforderlich, um die Mindestanforderung von 400 IE/Tag für das Baby zu erreichen. Es ist auf jeden Fall wichtig, dass Sie selbst täglich Vitamin D nehmen, falls Sie ausschließlich stillen. Nur ein oder zwei Tage Pause, und der Gehalt Ihrer Muttermilch sinkt sehr stark ab.