



---

VORSTAND: PRIM. UNIV.-PROF. DR.DR. JOSEF NIEBAUER, MBA

## **Vitamin – D Mangel**

**von Frau Dr. Maria Dolores Fernandez Lapuente de Battre**

Prävalenz. 64 bis 75 % der Bevölkerung oberhalb 35 Breitgrad

Grenzwerte im Blut:

Vitamin D Bestimmung bei besorgten oder symptomatischen d

<input type="radio"/> Defizit	< 20 ng/ml	(50 nmol.L/L)
<input type="radio"/> Ungenügend	21–29 ng/ml	(51-74 nmol.L/L)
<input type="radio"/> Genügend	30–100 ng/ml	(75-250 nmol.L/L)

Procedere:

symptomatische oder besorgte Sportler bzw. solche mit hohem Risiko:

- >30 ng/ml: Allgemeine Empfehlungen (Optimieren Sonnenexposition-Ernährung)
- 21 - 30 ng/ml: Beratung - ggf. Einzelfallentscheidung bzgl. Substitution

< 20ng/ml: Substitution :           (\*)2000 I.E./d für 8 – 12 Woche + Kontrolle