

## Vitamin-D3-Test

Vitamin D (auch Calciferol genannt) handelt es sich um einen lebenswichtigen Nahrungsbestandteil.

Man kann mehrere Formen des Vitamin D, vor allem das Vitamin D2 (Ergocalciferol) und D3 (Cholecalciferol), unterscheiden.

Das Provitamin **7-Dehydrocholesterol** wird über die Nahrung aufgenommen und im Anschluss **unter Einfluss von UV-B-Licht in das aktive Vitamin D<sub>3</sub>** umgewandelt.

Das Vitamin D ist fettlöslich. Es kann in hormonbildenden Organen wie der Nebennierenrinde gespeichert werden, wobei diese Speicher dann Reserven für wenige Wochen haben.

**Das Vitamin D kommt vor allem in Fischen (Leberöl), Eiern, Butter, Milch, sowie in tierischen Geweben vor.**

Wesentliche Aufgaben hat Vitamin D für den Calcium- und Phosphathaushalt. Des Weiteren ist Vitamin D eine **antiproliferative und differenzierungsinduzierende Substanz.**<

**Folgende Erkrankungen können bei einem Vitamin D-Mangel auftreten:**

- Rachitis – beim Kind auftretende Form der Knochenerweichung
- Osteomalazie – beim Erwachsenen auftretende Form der Knochenerweichung
  - Krebserkrankungen (u.a. Prostata-, Brust- und Darmkrebs)

**Hinweis zum Versorgungszustand:** 82 % der Männer und 91 % der Frauen erreichen die empfohlene Tageszufuhr nicht. (Nationale Verzehrsstudie II 2008)

### Ihr Nutzen

Eine **rechtzeitige Feststellung** eines **Vitamin-D-Mangels** ermöglicht die Aufnahme einer **gezielten Therapie** und damit die **Minderung Ihres Risikos** für Osteoporose und Krebserkrankungen.