

# Vitamin D und Vitamin K Versorgung oft nicht ausreichend

Kaum ein Mensch in Nordeuropa erreicht im Winterhalbjahr auch nur halbwegs eine ausreichende Vitamin D Versorgung, wie sie unter Präventionsgesichtspunkten wünschenswert wäre.

Vitamin D ist nicht nur für die Knochen wichtig, sondern hat auch eine vielfältige Schutzwirkung und eine große Bedeutung für unser Immunsystem. Vitamin D wird in der Haut erzeugt, wenn diese ausreichend von der Sonne beschienen wird. Wichtig auch zu wissen, dass die Fähigkeit der Haut, Vitamin D zu bilden, mit zunehmenden Alter abnimmt. Die zu geringe Sonneneinstrahlung in hiesigen Breiten sorgt deshalb bei mehr als der Hälfte aller Deutschen für eine Mangelsituation bei Vitamin D. Mit der Nahrung kann Vitamin D leider nur wenig aufgenommen werden.

Jeder dem seine Gesundheit wichtig ist sollte einmal im Jahr, am besten im Winter, den Vitamin D Status ermitteln lassen. Denn wie gesagt, eine gute Vitamin D Versorgung, zahlt sich in jeder Hinsicht aus. Der Befund zeigt schnell, ob sich der Wert im günstigen Bereich befindet. Aber Achtung, viele Labors beurteilen noch immer erst Werte unter 20 ng/ml als Vitamin D-Mangel. Diese Einschätzung gilt als überholt.

In den letzten Jahren haben viele wissenschaftliche Untersuchungen ergeben, dass Werte von MINDESTENS 30 ng/ml wünschenswert sind, um diverse Gesundheitsrisiken zu vermeiden. Präventionsexperten wie Prof. Spitz setzen die Untergrenze für eine ausreichende Versorgung bei 40 ng/ml an. Nach den in neuerer Zeit am häufigsten vertretenen Meinungen, sind Werte zwischen 40 und 80 ng/ml optimal. Teilweise werden in Untersuchungen gar höhere Werte als noch günstiger

eingestuft.

Falls man eine Unterversorgung sieht, kann man in der Folge, mit zwischenzeitlich preiswert erhältlichen Nahrungsergänzungen ganz einfach für Abhilfe sorgen, denn mit der Nahrung kann Vitamin D nur geringfügig aufgenommen werden. Ein Produkt mit bester Bio-Verfügbarkeit und ganz hervorragendem Preis/Leistungsverhältnis ist bspw. das Vitamin D3 Öl von Dr. Jacobs

<http://www.topfruits.de/produkt/vitamin-d3-oel-dr-jacobs-20ml-sehr-ergiebig-600-portionen/>

Nicht nur die zentrale Funktion für den Kalzium- und Knochenstoffwechsel, sondern auch deutliche antioxidative und entzündliche Effekte von Vitamin D sind zwischenzeitlich bekannt.

Neuere Studien belegen die Schlüsselfunktion von Vitamin D in der Krebsprävention, aber auch einen Zusatznutzen in der Therapie. Durch eine Vitamin D Zufuhr von 1000 IE konnte das Risiko für ein Kolonkarzinom auf die Hälfte gesenkt werden. Durch die tägliche Einnahme von 2000 IE konnte das Risiko sogar auf ein Drittel gesenkt werden! Weiterhin sah man, dass Vitamin D in ähnlicher Weise auch im Zusammenhang mit anderen Krebsarten eine Rolle spielen kann, insbesondere auch bei hormonabhängigen Krebsarten. (Quelle und weitere Infos: Deutsche Zeitschrift für Onkologie 03-2010).

Außerdem ist ausreichend Vitamin D unbedingt notwendig um Herz-Kreislauf Erkrankungen, MS, degenerativen Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises und entzündlichen Darmerkrankungen vorzubeugen.

Im Zusammenhang mit einer effektiven Kalziumversorgung der Knochen ist nicht nur ausreichend Vitamin D notwendig, sondern auch Vitamin K. Im Gegensatz zu Vitamin D, welches sich nur geringfügig in Lebensmitteln findet sind Menschen die sich mit ausreichend Pflanzenkost bzw. Salate und Gemüse ernähren,

meist auch ausreichend mit Vitamin K versorgt, da man Vitamin K gut mit der Nahrung aufnehmen kann. Früchte, Getreide, Nüsse, Fleisch und Molkereiprodukte enthalten nur SEHR wenig Vitamin K.

Im Folgenden einige gute Vitamin K Quellen, die man demzufolge in Verbindung mit einer Vitamin D Substitution unbedingt auf dem Speisezettel berücksichtigen sollte. Vitamin K ist fettlöslich, was bedeutet das Vitamin K zusammen mit Fetten oder Ölen verzehrt werden sollte um gut aufgenommen zu werden. Dies sollte man bei der Zubereitung bedenken.

Vitamin K ist NICHT hitzeempfindlich und der Gehalt an Vitamin K in Gemüse nimmt sogar leicht zu beim Kochen.

#### **Gehalt an Vitamin K in µg pro 100g**

- Zwiebeln getrocknet 3300µg
- Petersilie frisch 790µg
- Knoblauch getrocknet 780µg
- Brennesseln frisch 600µg
- Löwenzahn frisch 600µg
- Sauerampfer frisch 600µg
- Grüne Soße Kräutermischung 570µg
- Mangold frisch 410µg
- Schalotten frisch 310µg
- Algen frisch 300µg
- Traubenkernöl 280µg
- Spinat frisch 280µg
- Fenchel frisch 250µg
- Chinakohl frisch 250µg
- Rosenkohl frisch 250µg (vorsicht Purin)
- Grünkohl frisch 250µg
- Zwiebeln/Gemüsezwiebeln 310-350µg
- Lauch frisch bzw. geg. 210µg
- Radiccio o Romanasalat 200µg
- Sojamehl vollfett 200µg
- Grüne oder weiße Bohnen 190µg

Quelle: Topfruits Gesundheitsbrief KW 11-2015

## **Weitere wichtige Informationen zum Thema Vitamin D:**

<https://www.vitamindservice.de>

<http://www.natuerliche-produkte.com/vitamine-und-mineralstoffe/sthelia-super-vitamin-d3.html>

<http://www.natuerliche-produkte.com/sthelia-super-vitamin-k2.html>

<http://www.natuerliche-produkte.com/vitamine-und-mineralstoffe/sthelia-super-vitamin-duo.html>

## **Und eine Buchempfehlung zum Thema Vitamin D von mir:**

[http://www.amazon.de/gp/product/3939865125?psc=1&redirect=true&ref\\_=oh\\_aui\\_detailpage\\_o08\\_s00](http://www.amazon.de/gp/product/3939865125?psc=1&redirect=true&ref_=oh_aui_detailpage_o08_s00)

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.

Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.

Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.

Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.

[gesundheits\\_und\\_ernaehrungs\\_trainer@arcor.de](mailto:gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de)

oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch  
Katrin

## **Meine Publikationen**

20.07.2016

Mein 3. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-3668-26341-3

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II  
Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016

Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-16742-1

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein  
Blog-Tagebuch

08.03.2016

Mein 2. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-668-16741-4

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein Blog-  
Tagebuch

04.12.2015

Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar  
habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!

ISBN: 978-3-668-08752-1

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und  
praktische Umsetzung

16.11.2015

Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht  
worden

ISBN: 978-3-668-08751-4

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und  
praktische Umsetzung