

Infokarte Vitamin-D-Mangel



Auch tägliche Aufenthalte in der Sonne ohne Sonnenschutz können nicht garantieren, dass der Vitamin-D-Speicher optimal gefüllt ist. Die Prävalenz einer unzureichenden Vitamin-D-Versorgung ist von vielen Faktoren abhängig.

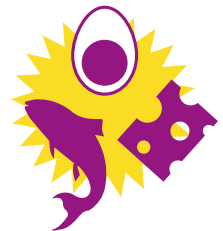
Was begünstigt einen Vitamin-D-Mangel?

Neben den sonnenarmen Jahreszeiten sind individuelle Risikofaktoren maßgeblich für den Vitamin-D-Mangel in Deutschland verantwortlich.



Reicht das Vitamin D aus der Nahrung?

Lediglich ca. 10 % bis 20 % des Vitamin-D-Bedarfs werden mit der Nahrung aufgenommen. Um diese Menge mit der Nahrung aufzunehmen, müssten Sie große Mengen Vitamin-D-reicher Lebensmittel (fetter Fisch, Eier, Pilze, Käse) verzehren.



Wie erkennen Sie einen Vitamin-D-Mangel?

Da Vitamin D viele Funktionen im Körper erfüllt, kann sich ein Mangel vielfältig auswirken:

- ✱ **Reduzierte Muskelspannung und -kraft**
- ✱ **Konzentrationsprobleme, Nervosität**
- ✱ **Kopfschmerzen**
- ✱ **Stimmungsschwankungen**
- ✱ **Haarausfall**
- ✱ **Infektanfälligkeit**



Symptome erkannt?

**Ein Vitamin-D-Mangel kann jeden treffen.
Machen Sie den Test:**



- ✱ **Sie halten sich überwiegend in geschlossenen Räumen auf**
- ✱ **Sie tragen meistens lange Kleidung**
- ✱ **Sie verwenden Sonnencreme oder Produkte mit Sonnenschutz**
- ✱ **Sie haben Übergewicht**
- ✱ **Sie essen selten Vitamin-D-reiche Lebensmittel wie fetten Seefisch, Eier oder Pilze oder ernähren sich vegetarisch oder vegan**
- ✱ **Sie nehmen Medikamente ein, die den Vitamin-D-Spiegel beeinflussen, wie beispielsweise Antiepileptika, Glukokortikoide, Cholesterinsenker oder Antimykotika**
- ✱ **Sie sind älter als 60 Jahre**
- ✱ **Sie haben einen dunkleren Teint**
- ✱ **Sie leiden an einer chronisch-entzündlichen Darm-, Nieren- oder Lebererkrankung**

Treffen zwei oder mehr dieser Aussagen auf Sie zu? Sprechen Sie Ihren Arzt an. Er kann Ihren Vitamin-D-Status überprüfen und feststellen, ob ein Mangel vorliegt.

Quellen:

Holick MF. Vitamin D: a d-lightful solution for health. J Investig Med. 2011 Aug;59(6):872-80.
Rabenberg M et al. Journal of Health Monitoring 2016; 1 (2), DOI10.17886/RKI-GBR-2016-036

Information Leaflet on Vitamin D Deficiency



Even daily exposure to sunlight without sunscreen cannot guarantee that your vitamin D tank is filled to the brim. The prevalence of an insufficient vitamin D supply depends on many different factors.

What factors lead to a vitamin D deficiency?

Apart from the seasons with little natural sunlight, it is mainly individual risk factors that are responsible for vitamin D deficiency in Germany.



Do I get enough vitamin D from food?

Only around 10 to 20 percent of the vitamin D required is absorbed via food. In order to absorb that amount through food you would need to eat large quantities of food that is rich in vitamin D (fatty fish, eggs, mushrooms, cheese).



How do I know whether I have a vitamin D deficiency?

Since vitamin D affects many of the body's functions, a deficiency can have various effects:

- ✱ **Weakened muscle tone and strength**
- ✱ **Lack of concentration, nervousness**
- ✱ **Headaches**
- ✱ **Mood changes**
- ✱ **Hair loss**
- ✱ **Susceptibility to infection**



Are you aware of the symptoms?

**Vitamin D deficiency can affect anybody.
Simply test yourself:**



- ✱ **You spend most of your time indoors**
- ✱ **You tend to wear long clothes**
- ✱ **You use sun cream or products containing sunscreen**
- ✱ **You are overweight**
- ✱ **You rarely eat food that is rich in vitamin D such as fatty sea fish, eggs or mushrooms or you follow a vegetarian or vegan diet**
- ✱ **You are on medication that affects your vitamin D levels such as antiepileptic drugs, glucocorticoids, cholesterol-lowering or anti-fungal drugs**
- ✱ **You are older than 60**
- ✱ **You have a darker complexion**
- ✱ **You suffer from a chronic inflammation of the intestines, kidneys or liver**

Do two or more of these statements apply to you? Why not talk to your doctor? He can check your vitamin D status and find out whether you suffer from a deficiency.

D Vitamini Eksikliği Bilgi Kartı



Güneş koruması olmadan her gün güneşte kalmak bile D vitamini deposunun en iyi şekilde dolmasını garanti edemez. Yetersiz D vitamini tedarikinin yaygınlığı birçok faktöre bağlıdır.

D vitamini eksikliğini neler teşvik eder?

Almanya'da bazı mevsimlerde güneş ışığının zayıf olmasının yanı sıra, bireysel risk faktörleri de D vitamini eksikliğinden büyük ölçüde sorumludur.

Besin yoluyla alınan D vitamini yeterli mi?

İhtiyacınız olan D vitamininin yalnızca %10 ilâ %20'si besin yoluyla alınır. Bu ihtiyacı tamamen besin yoluyla karşılamak için büyük miktarlarda D vitamini açısından zengin yiyecekler (yağlı balık, yumurta, mantar, peynir) tüketmeniz gerekirdi.

D vitamini eksikliğini nasıl anlarsınız?

D vitamini vücutta birçok işlevi yerine getirdiğinden, bir eksikliğin çeşitli etkileri olabilir:

- ✱ Azalmış kas gerginliği ve gücü
- ✱ Konsantrasyon sorunları, sinirlilik
- ✱ Baş ağrısı
- ✱ Duygudurum dalgalanmaları
- ✱ Saç dökülmesi
- ✱ Enfeksiyon eğilimi



Semptomları fark ediyor musunuz?

D vitamini eksikliği herkesi etkileyebilir. Testi yapın:



- ✱ Ağırıklık olarak kapalı mekanlarda bulunuyorsunuz
- ✱ Çoğunlukla uzun giysiler giyiyorsunuz
- ✱ Güneş kremi veya güneş koruyucu ürünler kullanıyorsunuz
- ✱ Aşırı kilolusunuz
- ✱ Yağlı deniz balığı, yumurta veya mantar gibi D vitamini açısından zengin yiyecekleri nadiren yiyorsunuz ya da vejetaryen veya vegansınız
- ✱ Antiepileptik ilaçlar, glukokortikoidler, kolesterol düşürücü ilaçlar veya mantar önleyici ilaçlar gibi D vitamini düzeylerini etkileyen ilaçlar alıyorsunuz
- ✱ 60 yaşın üzerindesiniz
- ✱ Daha koyu bir teniniz var
- ✱ Kronik iltihaplı bir bağırsak, böbrek veya karaciğer hastalığınız var

**Bu ifadelerden iki veya daha fazlası sizin için geçerli mi?
Doktorunuzla görüşün. Kendisi D vitamini durumunuzu
kontrol edebilir ve bir eksiklik olup olmadığını belirleyebilir.**

بطاقة معلومات حول نقص فيتامين د



ليس بإمكان المكوث يوميا تحت أشعة الشمس هو الآخر بدون وقاية من الشمس أن يضمن امتلاء خزان فيتامين د بشكل مثالي. يتوقف انتشار التزويد غير الكافي بفيتامين د على عوامل كثيرة.

الجنس

نوع البشرة السن

المهنة الوزن الزائد

نقص الضوء الموسمي

الأدوية

الأمراض المزمنة

سلوك أوقات الفراغ

ما الذي يسهم في طروء نقص فيتامين د؟

هناك عوامل خطر فردية مسؤولة في ألمانيا بشكل بالغ عن نقص فيتامين د، إلى جانب فصول السنة الفقيرة بأشعة الشمس.

هل تكفي كمية فيتامين د المستمدة من الغذاء؟

الإنسان يتناول فقط 10 % حتى 20 % تقريبا من حاجته إلى فيتامين د عبر الغذاء. ولكي تتناول هذه الكمية مع الغذاء، لا بد لك من تناول كمية كبيرة من الأغذية الغنية بفيتامين د (سمك دسم، بيض، فطر، جبن).



كيف تتعرف على نقص فيتامين د؟

بما أن فيتامين د يفي بكثير من الوظائف في الجسم، فإن النقص قد يترك آثارا متنوعة على الجسم:

✱ انخفاض في شد وقوة العضلات

✱ مشاكل في التركيز، توتر

✱ آلام في الرأس

✱ تقلبات في المزاج

✱ تساقط الشعر

✱ القابلية للعدوى



هل تعرفت على الأعراض؟



من الممكن لكل فرد أن يصاب بنقص فيتامين د.
اختر نفسك:

✱ أنت تقضي غالبية وقتك في غرف مغلقة

✱ ترتدي غالبا ملابس طويلة

✱ تستخدم كريم للشمس أو منتجات للوقاية من الشمس

✱ لديك وزن زائد

✱ نادرا ما تتناول مواد غذائية غنية بفيتامين د كأسمك البحر الدسمة، البيض،
الفطر أو تغذي نفسك بشكل نباتي أو نباتي بحت

✱ تتناول أدوية تؤثر على نسبة فيتامين د، كالأدوية المضادة للصرع، الهرمونات
القشرية السكرية، مخفضات الكوليسترول، مضادات فطرية

✱ أنت تتجاوز الـ 60 من عمرك

✱ لديك بشرة داكنة

✱ تعاني من مرض التهابي مزمن في الأمعاء، الكلية أو الكبد

هل ينطبق إثنان أو أكثر من هذه الأقوال عليك؟ يرجى التحدث بهذا الخصوص مع طبيبك. بإمكان
هذا أن يفحص حالة فيتامين د عندك ويتحقق مما إن كنت تعاني من نقص فيه.