

Ausreichende Vitamin D-Versorgung

Zur Unterstützung der Gesundheit

Vitamin D ist ein essenzieller Nährstoff für ein aktives und gesundes Leben. Es spielt eine wichtige Rolle für den Erhalt der Knochenfestigkeit, der Muskelkraft und es unterstützt die normale Funktion des Immunsystems. Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen kann eine Vitamin D-Supplementierung mit 2.000 I.E. pro Tag empfohlen werden, um eine ausreichende Versorgung zu unterstützen.

Unzureichende Versorgung in Deutschland

Die primäre Quelle für Vitamin D ist das Sonnenlicht, da etwa 80–90 Prozent des benötigten Vitamins durch UV-B-Strahlen in der Haut synthetisiert werden. Nur 10–20 Prozent des täglichen Vitamin-D-Bedarfs werden über Vitamin-D-haltige Lebensmittel wie Fisch, Eier, Milch und bestimmte Pilze aufgenommen.¹ Trotz dieser natürlichen Quellen sind unzureichende Vitamin D-Spiegel verbreitet: Laut Robert Koch-Institut haben 56 Prozent der Erwachsenen in Deutschland einen unzureichenden Vitamin D-Status.¹ Dies kann unterschiedliche Ursachen haben.

Risikogruppen für eine unzureichende Versorgung

- ▲ Menschen mit geringer Sonnenexposition durch Aufenthalte in Innenräumen, Beruf, Verwendung von hohem Lichtschutzfaktor, lange Kleidung
- ▲ Ältere Menschen aufgrund eingeschränkter Eigensynthese

- ▲ Menschen mit dunklem Hauttyp
- ▲ Menschen mit erhöhtem BMI
- ▲ Frauen in den Wechseljahren

Neue Erkenntnisse aus der Forschung²

Wie lässt sich ein ausreichender Vitamin D-Spiegel unterstützen, wenn natürliche Quellen unzureichend sind? Die Supplementierung von Vitamin D wird als sinnvolle Maßnahme angesehen, um die Vitamin D-Spiegel der erwachsenen Allgemeinbevölkerung zu unterstützen*. Aktuelle Forschungsergebnisse unterstützen die Empfehlung, dass die tägliche Einnahme von Vitamin D-Präparaten in einer Dosierung von 2.000 I.E. in der erwachsenen Allgemeinbevölkerung hilft, angemessene Vitamin D-Blutspiegel zu erreichen. Die Ergebnisse ergaben zudem, dass auch bei langfristiger Einnahme von 2.000 I.E. pro Tag keine signifikanten Sicherheitsbedenken bestehen, selbst bei Personen, die bereits vor der Einnahme ausreichende Vitamin D-Werte aufwiesen.

Beratung & Empfehlung

Auf Basis aktueller wissenschaftlicher Evidenz kann die tägliche orale Supplementierung mit 2.000 I. E. Vitamin D als einfacher, effektiver und sicherer Ansatz angesehen werden, um eine ausreichende Vitamin D-Versorgung in der Allgemeinbevölkerung zu gewährleisten. Eine Überwachung der Plasmaspiegel ist nicht erforderlich.² Umso wichtiger ist es, erwachsenen Personen im Beratungsgespräch Informationen rund um die Bedeutung von Vitamin D für die allgemeine Gesundheit zu vermitteln und sie über die Möglichkeiten einer optimalen Versorgung zu informieren. Eine aktuelle Publikation aus dem Jahr 2024 bietet Einblicke in die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zur richtigen Dosierung von Vitamin D.²

Wichtig für die Auswahl von Vitamin-D-Produkten

Bei der Auswahl eines geeigneten Vitamin-D-Präparats sind verschiedene Vorlieben der Einnahme zu berücksichtigen. Die vielfältigen Darreichungsformen von Vigantolvit ermöglichen es, die Vitamin-D-Supplementierung einfach in den eigenen Alltag zu etablieren: Als Weichkapsel – auch in veganer Form verfügbar –, Weichgummi für unterwegs oder als Öl-Tropfen ab 4 Jahren ist für die ganze Familie etwas dabei.

Vitamin-D-Supplementierung: Fragen und Antworten

--Was ist die empfohlene Dosierung?

Vitamin D in einer Dosierung von 2.000 I. E. täglich und

Die wichtigsten Fakten

- ▲ tägliche Supplementierung mit 2.000 I. E. Vitamin D gilt als effektiv^{2,3}
- ▲ ein Bluttest und eine Überwachung des Vitamin D-Spiegels ist nicht erforderlich²

das gesamte Jahr über, um adäquate Vitamin D-Spiegel zu erreichen und zu erhalten.

--Welche Vorteile hat die zusätzliche Aufnahme von Vitamin D 2.000 I. E.?

Eine regelmäßige Supplementierung kann die Vitamin-D-Versorgung unterstützen. Vitamin D unterstützt das Immunsystem und trägt zum Erhalt gesunder Knochen und Muskeln bei.

--Wie sicher ist die tägliche Einnahme von 2.000 I.E.?

Auch bei langfristiger Einnahme von 2.000 I.E. pro Tag bestehen keine signifikanten Sicherheitsbedenken, selbst bei Personen, die bereits vor der Einnahme ausreichende Vitamin D-Werte aufwiesen.²



* Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

¹ Robert Koch-Institut, Antworten des RKI auf häufig gestellte Fragen zu Vitamin D, 2025; https://www.rki.de/SharedDocs/FAQs/DE/Vitamin_D/Vitamin_D_FAQ-Liste.html (aufgerufen am 11.06.2025);

² Pludowski P et al., Nutrients 2024, 16:391; ³ Huang Z, You T, CPT Pharmacometrics Syst Pharmacol 2021, 10:723–734