



Dr. Ibrahim Al Attrach

Kinderarztpraxis , Kornmarkt 23, 45127 Essen, Tel: 0201-612 09 619 –

E-Mail: praxis@attrach.de / Website: www.praxis-attrach.de

Vitamin D-Mangel bei Kindern und Jugendlichen – Leitfaden für Patient:in:

Warum ist Vitamin D wichtig?

Vitamin D spielt eine entscheidende Rolle für die Gesundheit von Knochen und das Immunsystem.

Ursachen für Vitamin D-Mangel:

- Mangel an Sonneneinstrahlung und unausgewogene Ernährung mit wenig vitaminreichen Lebensmitteln.

Gesunde Ernährung für mehr Vitamin D:

- Lebensmittel wie Fisch, Eier, Milchprodukte und angereicherte Lebensmittel können die Vitamin-D-Aufnahme fördern.

Sonneneinstrahlung:

Sonneneinstrahlung ist eine natürliche Quelle für Vitamin D. Es ist jedoch wichtig, Sonnenbrand zu vermeiden und die Exposition sicher zu gestalten.

Einnahme von rezeptierten Vitamin-D-Präparaten:

- Es gibt keine festgelegte Tageszeit für die Einnahme von Vitamin D. Sie können dies nach Ihren persönlichen Vorlieben und Ihrer Routine tun.
- Einige Menschen bevorzugen die Einnahme während einer Mahlzeit, da dies mögliche Magenbeschwerden reduzieren kann.
- Die Einnahme zusammen mit einer fettreichen Mahlzeit kann die Aufnahme im Darm verbessern, ist jedoch optional.