# Empfehlungen zur Vitamin-D-Versorgung: Kommentar des BAG

## Vitamin D – ein Mikronährstoff und viele Empfehlungen

Die Empfehlungen zu Vitamin D des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) (1) beruhen unter anderem auf den Empfehlungen der Eidgenössischen Ernährungskommission (EEK). Es werden jedoch zusätzlich rechtliche und politische Rahmenbedingungen mitberücksichtigt. Die EEK hat als ausserparlamentarische Kommission den Auftrag, den Bundesrat und das BAG zu beraten. Dies geschieht im Falle der EEK meist durch das Verfassen eines Expertenberichtes zu einem relevanten Thema im Ernährungsbereich.

Bezüglich Vitamin D **übernimmt das BAG die Empfehlungen der EEK** für **Säuglinge und Kleinkinder** bis zum 3. Geburtstag (1. Lebensjahr: täglich 400 Internationale Einheiten [IE]; 2. und 3. Lebensjahr: täglich 600 IE; in Form von Supplementen), für **Schwangere und Stillende** (600 IE pro Tag in Form von Supplementen) und für **ältere Personen** ab dem 60. Geburtstag (täglich 800 IE in Form von Supplementen).

Für die **Altersgruppe ab dem 3. Geburtstag bis zum 60. Geburtstag** hingegen **unterscheiden** sich **die Empfehlungen des BAG und der EEK** – nicht in der benötigten Menge an Vitamin D, sondern in der Art und Weise, wie die ausreichende Versorgung sichergestellt werden soll.

Die Blutprobenanalyse einer nationalen Stichprobe (Personen ≥ 15 Jahre) (2) hat gezeigt, dass die Schweizer Bevölkerung im Sommer mehrheitlich ausreichend mit Vitamin D versorgt ist, das heisst, dass die 25-Hydroxyvitamin-D-(25[OH]D-)Konzentration im Blutserum ≥ 50 nmol/l beträgt. Hingegen kann es im Winter zu einer Vitamin-D-Unterversorgung kommen (25[OH]D < 50 nmol/l). Deshalb erachtet es das BAG nicht als notwendig, dass Personen, die sich im Sommer (Juni–September) regelmässig im Freien aufhalten, Vitamin-D-Supplemente einnehmen. Die Sonnenbestrahlung der Haut reicht in dieser Zeit aus, um genügend Vitamin D in der Haut zu bilden. Die Sonnenschutzempfehlungen sind jedoch zu beachten. Im Winter hingegen reicht die körpereigene Bildung von Vitamin D nicht aus, um den Bedarf zu decken. Die ausreichende Vitamin-D-Versorgung muss daher über die Ernährung sichergestellt werden. Dies kann über eine gezielte Auswahl Vitamin-D-reicher oder von mit Vitamin D angereicherten Lebensmitteln oder durch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit Vitamin D oder Vitamin-D-Supplementen geschehen.

Das BAG hat bewusst darauf verzichtet, die Vitamin-D-Supplementierung für gesunde Personen im Alter von 3 bis 60 Jahren im Winter zu empfehlen, sodass jeder Einzelne die Möglichkeit hat, zu entscheiden, wie er oder sie den Vitamin-D-Bedarf decken will. Unbestritten ist jedoch, dass die Auswahl an natürlicherweise Vitamin-D-reichen Lebensmitteln gering ist und die empfohlenen 600 IE Vitamin D pro Tag am einfachsten über Vitamin-D-Supplemente zu erreichen sind.

Das BAG rät hingegen davon ab, gleichzeitig Vitamin-D-haltige Nahrungsergänzungsmittel und Supplemente einzunehmen. Damit soll verhindert werden, dass über längere Zeit unkontrolliert mehr als die empfohlene Menge an Vitamin D eingenommen wird, auch wenn die sichere obere Zufuhrmenge mit 4000 IE/Tag angegeben wird.

**Schwangere und Stillende** hingegen **sollten Vitamin-D-Supplemente einnehmen, um ihren Vitamin-D-Bedarf (600 IE/Tag) zu decken.** Gleichzeitig wird Schwangeren und Stillenden der Aufenthalt im Freien – unter Berücksichtigung der Sonnenschutzempfehlungen des BAG – empfohlen.

**Korrespondenzadresse:**
Dr. Andrea Renggli
Bundesamt für Gesundheit
Sektion Ernährungs- und
Toxikologische Risiken
Stauffacherstrasse 101, 8004 Zürich
E-Mail: andrea.renggli@bag.admin.ch

**Quellen:**
1. www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/05207/13246/index.html?lang=de
2. www.bag.admin.ch/themen/chemikalien/00238/07698/13215/index.html?lang=de&download=NHzLpZeg7t,lnp6I0NTU042l2Z6ln1acy4Zn4Z2qZpnO2Yuq2Z6gpJCKfX12fWym162epYbg2c_JjKbNoKSn6A