



Tagesbedarf für Vitamin D: Ein Rechenfehler

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 30 Oktober 2020

Ein Rechenfehler war's. Ein statistischer. Der dazu geführt haben soll, dass die offiziell empfohlene Tagesdosis an Vitamin D lächerlich niedrig ist - und das seit Jahrzehnten. Auch sorgte er dafür, dass ebenso lange massiv vor höheren Vitamin-D-Dosen gewarnt wird. Das heisst: Seit vielen Jahren wird den Menschen jene Vitamin-D-Dosis vorenthalten, die sie bräuchten, um gesund zu sein. Seit Jahren werden Menschen krank oder können nicht gesund werden - wegen eines Rechenfehlers.

Schluss mit winzigen Vitamin-D-Dosen!

Viele Menschen leiden an Vitamin-D-Mangel. Und Vitamin-D-Mangel ist für zahlreiche Krankheiten und Beschwerden verantwortlich oder zumindest an deren Entstehung mitbeteiligt.

Dennoch waren (und sind) die offiziell angegebenen [Tagesdosen für Vitamin D](#) stets überraschend niedrig - viel zu niedrig, worauf Vitamin-D-Experten immer wieder ungehört hingewiesen haben.

Das IOM (*Institute of Medicine*, beratende Wissenschaftler der US-Regierung) empfiehlt eine Tagesdosis von 600 IE (15 µg) Vitamin D bis zum Alter von 70 Jahren. Für ältere Menschen werden 800 IE (20 µg) pro Tag empfohlen.

Die Gesellschaften für Ernährung in der Schweiz, in Deutschland und in Österreich geben für alle Erwachsene (inkl. Schwangere, Stillende und Ältere) einen Tagesbedarf von 800 IE an (bis vor wenigen Jahren waren es nur 200 IE, die man im Jahr 2012 dann doch mal eben vervierfachte).

Lange Zeit gab es hochdosiertes Vitamin D nur auf Rezept

Wollte man nun höhere Dosen einnehmen - also solche, die tatsächlich erforderlich und gesund wären - musste man sich diese lange Zeit vom Arzt verschreiben lassen oder im Ausland bestellen. Als frei verkäufliches Nahrungsergänzungsmittel gab es sie hierzulande erst einmal nicht.

Denn nur Arzneimittel - so hiess es - dürfen wirksame Vitamindosen enthalten. Ja, es wurde sogar so grotesk, dass Nahrungsergänzungsmittel, die höher dosiert und damit tatsächlich hilfreich waren (z. B. ein Produkt aus den USA mit 5.000 IE), vom Verbraucher-Magazin ÖKO-TEST (Jahrbuch 2013) [abgewertet wurden](#) - und zwar um "satte vier Noten" wegen der "Überdosierung".

Arzneimittel mit Vitamin D werden von ÖKO-TEST mit "sehr gut" oder "gut" bewertet, obwohl sie identisch hoch dosiert sind. Es geht also bei Bewertungen dieser Art nicht darum, ob etwas für den Menschen gut ist, sondern nur darum, ob etwas die gesetzlichen Bestimmungen erfüllt - ganz gleich ob diese gesetzlichen Bestimmung auch sinnvoll sind oder nicht.

Nahrungsergänzungsmittel mit wirksamen Dosierungen sollen vom freien Markt verschwinden

Inzwischen (Mai 2020) hat sich die Situation (vorerst) gewandelt. Das Angebot an hochdosierten Vitamin-D-Präparaten ist auch im freien Handel enorm vielseitig. Ob 2.000 IE, 5.000 IE, 10.000 IE oder 20.000 IE, alles ist online bestellbar. Allerdings müssen die Hersteller auf ihren Produkten vermerken, dass es sich um ein Depot-Präparat handelt, was bedeutet, dass man nicht mehr als 1.000 IE Vitamin D pro Tag einnehmen soll. Bei einem 20.000-IE-Produkt heisst es daher in den Einnahmeempfehlungen sodann, dass man nur 1 Kapsel alle 20 Tage zu nehmen hat.

Allerdings ist schon wieder geplant, den Nahrungsergänzungsmittelmarkt neu zu reglementieren. Wichtiger Punkt auf der Agenda ist, dass dringend Höchstmengen eingeführt werden sollen, was dann wieder hochdosierte - oder besser gesagt richtig dosierte - Präparate vom freien Markt verschwinden lassen wird. Geplant ist, dass Präparate mit wirksamen Dosen nur noch in Apotheken erhältlich sein werden. Details dazu lesen Sie hier: [Grüne möchten wirksame Nahrungsergänzungsmittel verbieten](#)

* Vitamin-D-Präparate erhalten Sie [hier unter diesem Link](#).

Wie man einen weit verbreiteten Vitamin-D-Mangel verschwinden lässt

Nun wird immer wieder behauptet, dass [Vitamin-D-Mangel](#) in der Bevölkerung unheimlich selten sei. Denn der Mensch könne [Vitamin D](#) schliesslich mit Hilfe des Sonnenlichts in der Haut selbst herstellen. Zudem würden Vitamin-D-Vorräte im Fettgewebe angelegt, wovon der Organismus dann im lichtarmen Winter zehren könne.

Eine gefährliche Desinformation, wenn man sich ansieht, wie oft der Durchschnittsbürger Zeit und Möglichkeiten hat, ausreichend Sonne zu tanken. Und eine entsetzliche Missachtung jener Studien, die zeigen, dass nahezu jede Krankheit mit einem Vitamin-D-Mangel einhergeht - und Krankheiten, insbesondere die chronischen, nicht gerade selten sind.

Trotzdem gibt es Vitamin-D-Mangel nach offizieller Meinung so gut wie nie. Wie kann das sein? Ganz einfach: Man bezeichnet einen Vitamin-D-Blutwert als normal und gesund, der in Wirklichkeit einen gravierenden Mangel anzeigt. So hält beispielsweise das IOM Blutwerte von 20 ng/ml für völlig ausreichend. Man fügt noch "für die Knochengesundheit" hinzu, was den Haken schon ersichtlich macht.

Denn bevor ein Vitamin-D-Mangel zum Knochenschwund führt, hat er längst andere chronische Gebrechen verursacht oder verstärkt. Das interessiert die Verantwortlichen bisher jedoch nicht besonders. Und da mehr als 80 Prozent der Erwachsenen einen Vitamin-D-Spiegel von mehr als 10 ng/ml haben (so das Robert-Koch-Institut) und erst Werte von unter 10 ng/ml als echter Mangel gelten, ist alles bestens.

Die tatsächlich gesunden Normwerte liegen - so z. B. das Vitamin D Council - bei mindestens 40 ng/ml, ideal wäre ein Wert von 50 ng/ml. Ein leichter Mangel besteht diesen Experten zufolge bereits bei 20 bis 30 ng/ml, während ein schwerer Mangel Werte beschreibt, die unter 20 ng/ml liegen.

Jetzt zeigte sich, dass die jahrzehntelangen offiziellen Vitamin-D-Empfehlungen (600 - 800 IE pro Tag) und Warnungen (vor angeblichen Überdosen) nichts weiter als das Ergebnis eines Rechenfehlers zu sein scheinen.

Wenn Sie Ihren Vitamin-D-Spiegel überprüfen möchten (was ratsam ist, damit die individuell passende Dosierung festgesetzt werden kann), können Sie das beim Arzt oder Heilpraktiker erledigen lassen. Es gibt aber auch bereits Heimtests (mit ausführlicher Anleitung), mit denen Sie sich selbst einen Tropfen Blut entnehmen, diesen an ein Labor senden und binnen weniger Tage vom Labor das Ergebnis per E-Mail erhalten.

*** Sie finden z. B. hier einen [Vitamin-D-Heimtest](#).**

Forscher enthüllen Vitamin-D-Rechenfehler

Wissenschaftler der *University California* in San Diego und der *Creighton University* in Nebraska zeigen, dass die von den führenden Wissenschaftlern der USA (*National Academy of Sciences (NAS)/Institute of Medicine(IOM)*) und auch in Europa empfohlene Einnahmeempfehlung für Vitamin D viel zu niedrig ist.

Der wirkliche Vitamin-D-Bedarf ist zehn Mal höher.

Mitte März 2015 veröffentlichten die Forscher im Fachmagazin *Nutrients* einen Artikel, mit dem sie einen Rechenfehler bestätigten, der bereits im vergangenen Oktober von Forschern der *University of Alberta School of Public Health* entdeckt worden war.

Dr. Cedric F. Garland von der *University California* in San Diego (*Department of Family Medicine and Public Health*) sagte, das IOM habe den Vitamin-D-Bedarf enorm unterschätzt.

Diese wie sich jetzt herausstellte falsch errechneten und viel zu geringen Angaben führten dazu, dass die Bevölkerung in den letzten Jahrzehnten die enormen Auswirkungen eines Vitamin-D-Mangels erleiden musste und häufig nicht ausreichend Vitamin D erhielt, um die Knochengesundheit und auch die allgemeine Gesundheit zu sichern.

Der tatsächliche Vitamin-D-Tagesbedarf liegt bei 7.000 IE

"Unsere Berechnungen und die anderer Wissenschaftler haben ergeben, dass die offiziellen Dosen nur ein Zehntel jener Vitamin-D-Menge betragen, die erforderlich wären, um Krankheiten zu vermeiden, die mit einem Vitamin-D-Mangel in Zusammenhang stehen", erklärte Dr. Garland.

Dr. Robert Heaney von der *Creighton University* schrieb: "Wir fordern das NAS/IOM und alle Gesundheitsbehörden dazu auf, der Öffentlichkeit die tatsächlich erforderlichen Vitamin-D-Tagesdosen bekannt zu geben, die bei täglich 7.000 IE liegen."

Und Dr. Garland fügte hinzu: "Diese Dosis ist noch immer weit unter der Höchstdosis von 10.000 IE, die das IOM für Teenager und Erwachsene noch als sicher bezeichnet."

Details zum Vitamin-D-Spiegel, zu seiner Bestimmung und zur Erhöhung eines zu niedrigen Vitamin-D-Spiegels finden Sie hier: [Vitamin D - Die richtige Einnahme](#)

**Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Kosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

Quellen

- Paul Veugelers, John Ekwaru, "A Statistical Error in the Estimation of the Recommended Dietary Allowance for Vitamin D", *Nutrients*, 2014; 6 (10): 4472 (Ein statistischer Fehler bei der Einschätzung der empfohlenen Tagesdosis für Vitamin D)
- Creighton University. "Recommendation for vitamin D intake was miscalculated, is far too low, experts say." ScienceDaily. ScienceDaily, 17. März 2015, (Empfehlung für Einnahme von Vitamin D war falsch berechnet und ist viel zu niedrig, sagen Experten)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker