

## Tagesbedarf für Vitamin D: Ein Rechenfehler

Autor: Zentrum der Gesundheit, Letzte Änderung: 19.02.2017

(Zentrum der Gesundheit) – 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.

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 kurzerhand vervierfachte).

Will man nun höhere Dosen einnehmen – also solche, die tatsächlich erforderlich und gesund wären – muss man sich diese vom Arzt verschreiben lassen oder im Ausland bestellen.

Als frei verkäufliches Nahrungsergänzungsmittel gibt es sie hierzulande nicht. Wo kämen wir denn hin, wenn sich jeder einfach so etwas kaufen könnte, das ihm hilft, gesund zu bleiben oder es zu werden?

### Frei verkäufliche Vitamin-D-Präparate müssen unterdosiert sein

Frei verkäufliche Vitamin-D-Präparate dürfen daher nur kleinste Vitamin-D-Dosen enthalten. Sie sind so minimal, dass sie kaum eine Wirkung zeigen.

Dosen, die Wirkung zeigen – so heisst es – wären ja dann schon ein Arzneimittel.

**Ja, es wird sogar so grotesk, dass Nahrungsergänzungsmittel, die höher dosiert und damit tatsächlich hilfreich wären (z. B. ein Produkt aus den USA mit 5.000 IE), vom Verbraucher-Magazin ÖKO-TEST (Jahrbuch 2013) abgewertet werden – und zwar um "satte vier Noten" wegen der "Überdosierung".**

Arzneimittel mit Vitamin D werden von ÖKO-TEST mit "sehr gut" oder "gut" bewertet – nicht, weil sie besser sind, sondern weil sie die gesetzlichen Bestimmungen erfüllen.

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

Auch 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.

Und 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.

## 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:

[Ihr Vitamin-D-Spiegel](#)

#### **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) ([Studie als PDF](#))
- 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) ([Studie als PDF](#))