

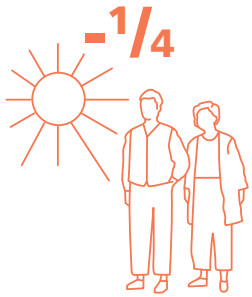
# Vitamin D



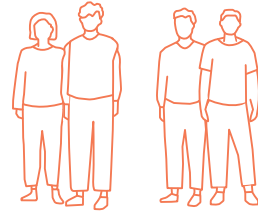
Bundesamt für Lebensmittelsicherheit  
und Veterinärwesen BLV  
Schwarzenburgstrasse 155  
3003 Bern

Vertrieb:  
[www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch)  
Art.-Nr. 341.851.D  
10/2021

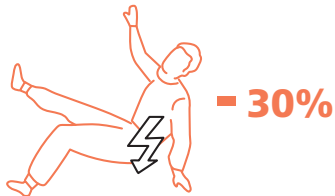
**Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung liefert alle lebensnotwendigen Nährstoffe. Jedoch kommt beispielsweise Vitamin D in unseren Lebensmitteln zu wenig vor.**



Vitamin D ist ein besonderes Vitamin. Wenn Sonnenlicht auf die Haut trifft, wird das Vitamin gebildet. Im Alter geht die Bildung von Vitamin D in der Haut um einen Viertel zurück.



Etwa die Hälfte der Bevölkerung hat einen Mangel an Vitamin D.



Vitamin D wirkt auf Muskeln und Knochen, stärkt diese und reduziert das Sturz- und Hüftbruchrisiko.



Vitamin-D-Mangel spürt man nicht. Doch ein ausgeprägter Mangel an Vitamin D kann zu Muskelschwäche und brüchigen Knochen führen.



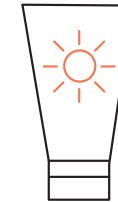
Vitamin D kann günstige Effekte auf die Zahngesundheit, das Immunsystem, das Gehirn und das Herz haben.



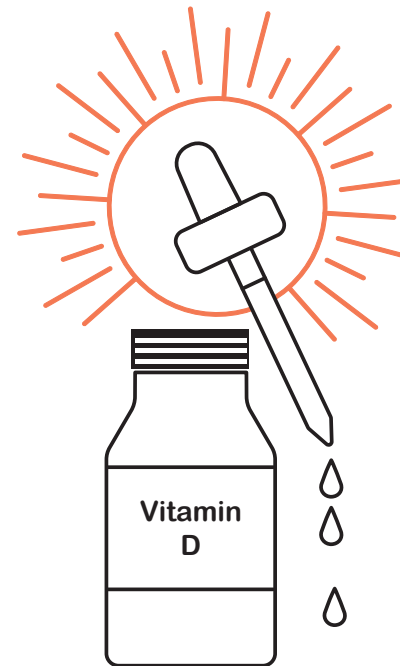
Vitamin D sollte ab 65 Jahren in einer Dosierung von 800 Internationalen Einheiten (IE) pro Tag in Form von Tropfen oder Kapseln eingenommen werden. Vor der Einnahme sollte eine Ärztin oder ein Arzt konsultiert werden.



Damit lässt sich die Vitamin-D-Versorgung für die meisten Personen in dieser Altersgruppe auf einfache Weise sicherstellen. Die Bestimmung des Vitamin-D-Spiegels ist normalerweise nicht erforderlich.



Zudem wird empfohlen, rund ums Jahr regelmässig an die frische Luft zu gehen, um Sonne und Energie zu tanken. Da im Sommer die Sonnenstrahlen jedoch schädliche Auswirkungen auf die Haut haben können, sollte wirksamer Sonnenschutz nie vergessen werden.



**Der Erhalt der Muskelgesundheit trägt dazu bei, möglichst lange ein unabhängiges und eigenständiges Leben zu führen**

- Zu jeder Mahlzeit Protein essen – auch zum Frühstück
- Vitamin D zusätzlich einnehmen
- Täglich körperlich aktiv sein