

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Chemie	3
3	Vitamin D-Quellen	7
3.1	Hautsynthese	7
3.2	Lebensmittel	13
4	Stoffwechsel	17
5	Funktionen	21
6	Beurteilung der Versorgungslage anhand der Blutspiegel an 25-Hydroxyvitamin D	25
7	Herleitung der Zufuhrempfehlung sowie der oberen Grenzwerte	27
8	Vitamin D-Mangel	29
8.1	Stützapparat	30
8.2	Infektionen	32
8.3	Lungenerkrankungen	32
8.4	Diabetes mellitus	33
8.5	Neurologische und psychische Erkrankungen	33
8.6	Kardiovaskuläre Erkrankungen	34
8.7	Autoimmunerkrankungen	35
8.8	Tumorerkrankungen	35
8.9	Mortalität	35
9	Prävalenz defizitärer Blutspiegel an Vitamin D	39

10	Vulnerable Gruppen	41
11	Versorgung mit Vitamin D durch Hautsynthese und Lebensmittel	43
11.1	Hautsynthese	43
11.2	Alimentäre Zufuhr	43
12	Empfehlungen zur UVB-Exposition	45
13	Bedeutung endogener Vitamin D-Speicher für die Vitamin D-Versorgung	47
14	Screening	49
15	Supplementierung	51
16	Bolusgaben an Vitamin D	53
17	Personalisierte Vitamin D-Gabe	55
18	Anreicherung von Lebensmitteln mit Vitamin D	57
19	Vitamin D-Toxizität	59
20	Fazit	61
	Literatur	65