

Vitamin D

Aufdosierung und Erhaltungsdosis nach Gewicht

Aufdosierung nach Laborwert in ng/ml (= Laborwert in nmol/l : 2,5)

Zieldosis 60 ng/ml – tatsächlicher Laborwert in ng/ml x 0,007 x Gewicht in kg

= Anzahl der Kapseln mit 20.000 IE Vitamin D, die genommen werden müssen, um das Ziel von 60 ng/ml (bzw. 150 nmol/l) zu erreichen.

Diese Aufdosierung kann entweder mit täglich 20.000 IE erfolgen, bis die berechnete Anzahl der Kapseln erreicht ist, oder auch auf eine einzige Woche aufgeteilt werden, indem die berechnete Anzahl der Kapseln auf die Tage einer Woche aufgeteilt werden.

Wichtig ist, dass die berechnete Menge tatsächlich genommen wird.

Nach dieser Aufdosierungsphase wird dauerhaft nur noch die Erhaltungsdosis nach Gewicht genommen (am besten im Winter und Sommer nehmen, da immer wieder selbst im Sommer zu niedrige Spiegel gemessen werden. Die Sommer in Deutschland sind oft nicht sehr sonnenreich und darüber hinaus wird für eine ausreichende Bildung von Vitamin D eine optimale Funktion von Haut, Leber und Nieren benötigt, was bei vielen Menschen nicht gegeben ist.)

Erhaltungsdosis nach Körpergewicht in Internationalen Einheiten:

bis 25 kg → 1.000 IE pro Tag oder 3 x 10.000 IE pro Monat

25 - 45 kg → 2.000 IE pro Tag oder 3 x 20.000 IE pro Monat

45 - 65 kg → 3.000 IE pro Tag oder 5 x 20.000 IE pro Monat

65 - 85 kg → 4.000 IE pro Tag oder 6 x 20.000 IE pro Monat

85 - 100 kg → 5.000 IE pro Tag oder 8 x 20.000 IE pro Monat

100 - 120 kg → 6.000 IE pro Tag oder 9 x 20.000 IE pro Monat

120 – 140 kg → 7.000 IE pro Tag oder 11 x 20.000 IE pro Monat

Für weitere Informationen siehe Dr. Raimund von Helden www.vitamindelta.de.