

Vitamin D

Die übliche Zufuhr von Vitamin D über die Nahrung liegt bei Erwachsenen bei 2 – 4 µg/Tag. Um die gewünschte Versorgung (ausreichend hohe 25-OH-Vitamin D-Serumkonzentration) bei fehlender endogener Synthese sicherzustellen, werden aber 20 µg benötigt (D-A-CH 2015)*.

Nachfolgende Tabelle listet die Lebensmittel und deren Vitamin D-Gehalt (pro 100 g Lebensmittel) auf, die hinsichtlich alimentärer Vitamin D-Versorgung relevant sind.

Vitamin D-reiche Lebensmittel

Lebensmittel	µg Vitamin D je 100 g
Lebertran	330
Hering Atlantik	25
Sardine	25
Aal	20
Lachs	16
Hering Ostsee	7,8
Eidotter	5,6
Heilbutt	5
Thunfisch	4,5
Makrele	4
Steinpilze	3,1
Morcheln	3,1
Schmelzkäse	3,1
Eierschwammerl	2,1
Champignons	1,9
Kabeljau	1,3

Quelle: Souci, Fachmann, Kraut – Online Datenbank (abgerufen im Dezember 2016)

* Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE): D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2015