



## Empfehlung zur Vitamin-D-Gabe für Kinder ab 2 Jahren

Liebe Eltern,

wir empfehlen auch Kindern ab zwei Jahren täglich Vitamin D zu geben:

- Kinder bis 6 Jahre: 500IE 1x täglich
- Ab 6 Jahre: 1000IE 1x täglich

Diese Dosierungen sind in frei verkäuflichen Präparaten erhältlich, beispielsweise in Drogeriemärkten und Apotheken. Bitte verwenden Sie keine Kombinationspräparate (z.B. mit anderen Vitaminen). Bitte beachten Sie, dass die Kosten dafür nicht von der Krankenkasse übernommen werden.

Eine Blutentnahme zur Bestimmung des Vitamin D Spiegels ist nicht notwendig. Bei Einhaltung der oben angegebenen Mengen, kann es nicht zu einer Überdosierung kommen.

Warum ist diese Empfehlung sinnvoll?

Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D für eine gesunde Entwicklung der Knochen, eine stabile Immunfunktion und die Vorbeugung bestimmter chronischer Erkrankungen wichtig ist.

Da Kinder und Jugendliche in unseren Breitengraden besonders in den Herbst- und Wintermonaten häufig nicht genug Vitamin D über Sonnenlicht bilden können, ist eine tägliche Supplementierung auch über das Kleinkindalter hinaus bis zum 18. Geburtstag ratsam.

Wir empfehlen die Gabe auch in den Sommermonaten. Die Verwendung von Sonnenschutz-Cremes ist zur Vermeidung von Sonnenbränden und zur Hautkrebsvorbeugung unbedingt notwendig. Hierbei verhindert der Sonnenschutz eine ausreichende Vitamin D -Bildung in der Haut.

Bei Rückfragen sprechen Sie uns gerne an.

Herzliche Grüße

Ihr Praxisteam