Vitamin D Test

TESTERGEBNIS

cerascreen®

Testergebnis
Vitamin D

Name
Michael Perlitschke

Test-ID
YDRNAU

Berichtsdatum
16.04.2020

Geburtsdatum
16.02.1964



Ihr Testergebnis

Sie befinden sich in einem guten Bereich!

- **<11ng/ml Kritisch niedriger Vitamin-D-Spiegel**
- **11-30ng/ml Langfristiger Vitamin-D-Mangel**
- **31-40ng/ml Ausreichende Vitamin-D-Versorgung**
- **41-60ng/ml Gute & präventive Vitamin-D-Versorgung**
- **61-90ng/ml Sehr gute Vitamin-D-Versorgung**
- **91-150ng/ml Übermäßige Vitamin-D-Versorgung**
- **>150ng/ml Potentielle Vitamin-D-Vergiftung**

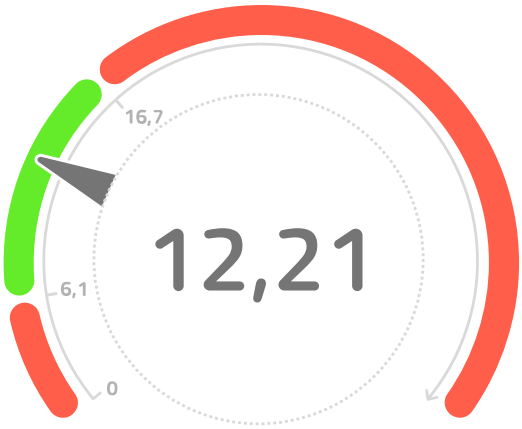
Ihr individueller Ergebnisbericht

Bewertung

Wir haben eine Vitamin-D-Konzentration (25(OH)D3) **von 34,18 ng/ml** in Ihrer Blutprobe gemessen: "ng/ml" bedeutet Nanogramm pro Milliliter. (Manchmal werden Vitamin D-Konzentrationen auch als Mikrogramm pro Liter oder nMol/l angegeben. Die Umrechnung ist: 1 ng/ml = 1 Mikrogramm pro Liter = 2,5 nMol/l.)

Wie Sie der Tabelle entnehmen können, führt Ihre Vitamin-D-Versorgung - nach Ansicht der Orthomolekularen Medizin - langfristig zu einem Mangel. Sie sollten versuchen, einen Wert von 60 ng/ml zu erreichen, um optimal mit Vitamin D versorgt zu sein.

*Bitte beachten Sie, dass sich die angegebenen Referenzwerte auf Erwachsene beziehen. Der cerascreen® Test kann und will eine ärztliche Konsultation und Beratung nicht ersetzen. Das Dokument wurde automatisch erstellt und ist ohne Unterschrift gültig.



Ihr Vitamin-D-Stoffwechsel

Ihr Verhältnis von 25(OH)D3 zu 24,25(OH)2D3 beträgt: 12,21

- <6,1 Schneller Vitamin-D-Stoffwechsel
- 6,1-16,7 Ausgeglichener Vitamin-D-Stoffwechsel
- >16,7 Langsamer Vitamin-D-Stoffwechsel

Bewertung

Das Verhältnis von 25(OH)D3 zu 24,25(OH)2D3 gibt Aufschluss über die Verstoffwechselung von Vitamin D im Körper. 24,25(OH)2D3 ist das Produkt des 25(OH)D3-Abbaus durch ein körpereigenes Protein. Das Verhältnis dient als Indikator für den abbauenden Vitamin-D-Stoffwechsel. Ist das Verhältnis kleiner als 6,1, wird aktives Vitamin D besonders schnell abgebaut. Befindet sich das Verhältnis zwischen 6,1 – 16,7, ist der Abbau ausgeglichen. Bei Werten größer als 16,7 wird Vitamin D langsam abgebaut. In seltenen Fällen existiert eine Mutation des Vitamin D abbauenden Proteins. In diesen Fällen ist das Verhältnis außerordentlich groß (>80). Studien deuten darauf hin, dass das Verhältnis von 25(OH)D3 zu 24,25(OH)2D3 zeigen kann, ob Vitamin D aus Nahrungsergänzungsmitteln im Körper schneller oder langsamer abgebaut wird.

Vitamin-D-Spiegel optimieren

Basierend auf Ihrem aktuellen Vitamin-D-Status von 34,18 ng/ml müssten Sie Ihre Vitamin-D-Konzentration dauerhaft um 25,82 ng/ml erhöhen, um in einen optimalen Bereich zu gelangen (60 ng/ml). Die Zufuhr haben wir individuell an Ihr Gewicht angepasst. Für Ihr mit 94,0 kg angegebenes Gewicht sind daher 346.726 IE (=Internationale Einheiten) Vitamin D zusätzlich zur täglichen Erhaltungsdosis von 2.000 IE erforderlich. Um dies umzusetzen, sollten Sie zusätzlich zur Erhaltungsdosis von 2.000 IE pro Tag einen der folgenden Vorschläge umsetzen [1]:

1. Vorschlag

Zusammen mit der Erhaltungsdosis von 2000 I.E., müssen Sie 5.000 I.E. zusätzlich einnehmen, sodass Sie insgesamt 7.000 I.E. pro Tag über 69 Tage einnehmen. Besonders einfach zu dosieren sind Präparate in Tropfenform. Hier entspricht ein

Tropfen 1.000 IE.

2. Vorschlag

Vitamin-D-Präparate mit einer Dosierung von 20.000 IE. Diese sind 1 mal täglich über 17 Tage einzunehmen. In den Sommermonaten kann Vitamin D auch über die Haut im Körper gebildet werden (intensives Sonnenbaden des ganzen Körpers ohne Sonnencreme). Bitte beachten Sie, dass unterschiedliche Hauttypen auch unterschiedlich auf die Sonne reagieren. Den Vitamin-D-Spiegel zu kontrollieren und in einen optimalen Bereich zu bringen lohnt sich. Sie werden die Effekte vermutlich selbst nach kurzer Zeit bemerken.



Ein optimaler Vitamin-D-Spiegel ist wichtig für:

Die Stärkung Ihres Immunsystems:

Vitamin D fördert die Produktion von körpereigenen Abwehrstoffen.

Ihr Nervensystem:

Eine nicht ausreichende Vitamin-D-Versorgung beeinflusst Erkrankungen wie Alzheimer, Parkinson, multiple Sklerose, Depressionen, Schizophrenie und Autismus.

Die Funktion Ihres Herzmuskels:

Das Risiko für Herz- und Hirninfarkte ist bei niedriger Vitamin-D-Konzentration (unter 15 ng/ml) um 200% erhöht im Vergleich zu Menschen mit einer Vitamin-D-Konzentration von über 30 ng/ml.

Darauf sollten Sie bei der Wahl Ihrer Vitamin-D-Quelle achten

Vitamin-D-Quellen unterscheiden sich erheblich in ihrer Bioverfügbarkeit für den Körper. Damit der Vitamin-D-Spiegel optimiert werden kann, ist daher nicht nur die Menge des zugeführten Vitamins sondern auch die chemische Form entscheidend: Vitamin D sollte in einem Supplement in aktiver Form vorliegen, da es so vom Körper schneller und besser aufgenommen werden kann. Die aktive Form von Vitamin D3 ist das Cholecalciferol. Dem Nahrungsergänzungsmittel sollten nur Stoffe zugesetzt werden, die seine Aufnahme im menschlichen Körper positiv beeinflussen. Bei fettlöslichen Vitaminen (Vitamin A, D, E, K) hilft die Beimischung von Fett.



Haben Sie Fragen?

Vereinbaren Sie noch heute Ihr persönliches, kostenfreies Gesundheitscoaching mit einer unserer Ernährungswissenschaftlerinnen.

Jetzt buchen

Häufig gestellte Fragen

Ist eine zusätzliche Vitamin K Aufnahme sinnvoll?

Die Studienlage zur zusätzlichen Einnahme von Vitamin K ist noch nicht eindeutig. Wenn Sie zusätzlich zu Vitamin D, Vitamin K einnehmen möchten, dann wählen Sie eine geringe Dosis. Bitte beachten Sie, dass eine Vitamin-K-Einnahme zu einer ungewollten Blutverdickung führen kann. Wenn Sie Blutverdünner einnehmen, verzichten Sie bitte auf die Einnahme von Vitamin K. Darüber hinaus kommt Vitamin K auf natürliche Weise bereits in vielen Lebensmitteln vor.

Weitere Informationen zur Einnahme von Vitamin K finden Sie hier.

Wann sollte ich Vitamin D einnehmen?

Eine direkte Vitamin-D-Einnahme ist aus ärztlicher Sicht spätestens anzuraten, wenn der Vitamin-D-Spiegel unter 20 ng/ml sinkt. Manche Körperfunktionen sind bereits bei Werten unter 31 ng/ml beeinträchtigt. Als gute Versorgung gilt ein Bereich von 40-90

ng/ml. Um Ihren Spiegel konstant zu halten, ist eine Aufnahme von 2000 IE Vitamin D pro Tag erforderlich.

Habe ich ein erhöhtes Risiko an einem Mangel zu erkranken?

Da Vitamin D nur in sehr geringem Umfang in Lebensmittel zu finden ist, muss es durch Sonneneinstrahlung auf die Haut durch den Körper selbst gebildet werden. Einige Faktoren beeinflussen die körpereigene Bildung, wie zum Beispiel: Pigmentierung der Haut, zunehmendes Alter, Stärke der UV-Strahlen oder Sonnencreme.

Dies sind die Risikogruppen für einen Mangel.

Welche Funktionen hat Vitamin D im Körper?

Ein optimaler Vitamin-D-Spiegel ist wichtig für: - Die Stärkung Ihres Immunsystems: Vitamin D fördert die Produktion von körpereigenen Abwehrstoffen. - Ihr Nervensystem: Eine nicht ausreichende Vitamin-D-Versorgung beeinflusst Erkrankungen wie Alzheimer, Parkinson, multiple Sklerose, Depressionen, Schizophrenie und Autismus. - Die Funktion Ihres Herzmuskels: Das Risiko für Herz- und Hirninfarkte ist bei niedriger Vitamin-D-Konzentration (unter 15 ng/ml) um 200% erhöht im Vergleich zu Menschen mit einer Vitamin-D-Konzentration von über 30 ng/ml. - Die Leistungsfähigkeit Ihrer Muskeln: Ein Mangel an Vitamin D führt zur Reduktion der Sprungkraft, Maximalkraft und Schnellkraft.

Wie wirkt sich Vitamin D auf meine Gesundheit aus?

Vitamin D spielt bei einer Vielzahl von Körperfunktionen eine wichtige Rolle. Tatsächlich ist Vitamin D kein Vitamin, sondern ein Hormon, was die Vielzahl seiner steuernden Funktionen erklärt. Unter anderem wirkt sich Vitamin D auf folgende Bereiche aus: Muskulatur, Knochenbau, Nervensystem, Immunsystem, Haut und Haare, Herz-Kreislaufsystem, Gehirnstoffwechsel und Schlafqualität.

Hier erfahren Sie weiteres zur Wirkung von Vitamin D.

Wie wird Vitamin D gebildet?

Vitamin D kann in der Haut durch direkte Sonneneinstrahlung (UVB-Strahlung) aus Cholesterin gebildet werden. Die Speicherform von Vitamin D (25-OH-D) wird dann in der Muskulatur und im Fettgewebe gespeichert. Da nur wenige Lebensmittel Vitamin D enthalten, decken wir nur etwa 10-20% des Tagesbedarfs durch die Ernährung.

Wie kann ich ausreichend Vitamin D aufnehmen?

Sie haben die Möglichkeit Vitamin D über die Sonne selbst zu bilden oder Vitamin D über Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Besonders im Winter, wenn die UV Strahlen zu gering sind, empfiehlt sich die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln. Aber auch bei Verwendung einer Sonnencreme oder wenn Sie sich viel in geschlossenen Räumen

aufhalten, sollten Sie eine zusätzliche Aufnahme von Vitamin D in Erwägung ziehen.

Ob für Sie eine Einnahme von Präparaten sinnvoll ist, erfahren Sie hier.

Welche Lebensmittel enthalten Vitamin D?

Vitamin D3, welches vom Körper besser aufgenommen werden kann als Vitamin D2, kommt ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vor (vor allem in Fisch, Milch und Ei).

Diese Lebensmittel enthalten Vitamin D.

Was sind die Symptome eines Vitamin-D-Mangels?

Die Symptome eines Mangels zeigen sich häufig sehr spät oder lassen sich nur schwer dem Fehlen von Vitamin D zuordnen. Zu den Symptomen zählen unter anderem: Müdigkeit, Kopfschmerzen und Muskelschwäche.

Weitere Symptome eines Mangels finden Sie hier.

Wenn Sie noch Fragen zu Ihrem Ergebnis haben, dann zögern Sie bitte nicht, uns zu kontaktieren.

0385/48592233
(Mo.- Fr. 09:00 - 16:00 Uhr)
oder per Mail über:
fragen@cerascreen.de

Wir lassen Sie mit Ihrem Ergebnis nicht allein und unterstützen Sie auf Ihrem Weg in ein beschwerdefreies Leben. Ihr cerascreen Team