

Bundesinstitut warnt vor hohen Dosen Vitamin D

Die zu häufige Einnahme von Vitamin D kann der Gesundheit eher schaden als nutzen, informierte das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) in einer Stellungnahme im September. Dies gelte vor allem für Personen, die bereits gut mit Vitamin D versorgt seien. Ausgenommen von der Stellungnahme sind Menschen, bei denen Vitamin D medizinisch indiziert ist, betont das BfR.

Viele nehmen als frei verkäufliche Nahrungsergänzungsmittel Vitamin D, oft auch kombiniert mit Vitamin K2, ein. Bei hohen Dosen, also etwa 500 Mikrogramm alle 20 Tage, zeigten Studien, dass das Risiko von Stürzen und Knochenbrüchen steigen kann, erklärt das Institut. Bei niedrigeren Dosen entstehe zwar kein gesundheitlicher Schaden, aber es nutze auch nicht. Darüber hinaus sieht das BfR die Gefahr, dass die Präparate versehentlich zu oft eingenommen werden. Damit wiederum wachse das Risiko der Überdosierung.

Merke: Das BfR rät daher, bei Bedarf lieber ein Präparat mit geringer Dosis täglich zu konsumieren – jedoch höchstens 20 Mikrogramm pro Tag. Dabei seien keine gesundheitlichen Gefahren zu erwarten, auch wenn weitere Vitamin-D-Quellen hinzukämen. Hochdosen von Vitamin D und K sollten nur nach ärztlicher Anweisung und Kontrolle eingenommen werden. ●

red

Quelle: DOI: 10.17590/20250903-104032-0



Anzeige