

Basiswissen – DeVit Tropfen

Vitamin D₃

Was ist DeVit?

- > Ölige Tropfen zum individuellen Dosieren von Vitamin D₃
- > 6 Tropfen entsprechen 400 I.E.

Warum Vitamin-D-Supplementation?

Der menschliche Körper kann Vitamin D bei Kontakt zu Sonnenlicht erzeugen oder zusammen mit der Nahrung aufnehmen.

- > 90 % körpereigene Produktion nach Kontakt zu Sonnenlicht
- > 10 % über die Nahrungsaufnahme

In Deutschland scheint nur in den Sommermonaten ausreichend Sonne, um den empfohlenen Vitamin-D-Spiegel im Körper durch die körpereigene Produktion zu decken. Daher empfehlen Experten sowohl Kindern als auch Erwachsenen in den Sommermonaten möglichst täglich Zeit im Freien zu verbringen.

Säuglinge sollen grundsätzlich nie direkter Sonnenstrahlung ausgesetzt werden, da sich ihr hauteigener Schutzmechanismus erst noch entwickeln muss. Folglich müssen Säuglinge unabhängig von der Jahreszeit Vitamin D ergänzend zu sich nehmen.

Kinder und Erwachsene, die sich viel in der Sonne aufhalten, produzieren mehr Vitamin D als an einem Tag verbraucht wird. Dieser Überschuss wird im Körper gespeichert. Das im Sommer gespeicherte Vitamin D trägt im Winter dazu bei, den Vitamin-D-Spiegel im Körper aufrechtzuerhalten. Sind die Speicher jedoch aufgebraucht, sinkt die Vitamin-D-Versorgung ab. Dies kann durch die Einnahme von Vitamin D kompensiert werden.






Welche Empfehlungen gelten für die verschiedenen Altersklassen?

Im ersten Lebensjahr wird eine tägliche Ergänzung der Nahrung durch Vitamin D unabhängig von den Jahreszeiten empfohlen.

Ab dem zweiten Lebensjahr sollte eine Ergänzung zumindest in den Wintermonaten mit der doppelten Dosis durchgeführt werden.

Überzeugen Sie sich selbst! 6 Tropfen für Säuglinge und 12 Tropfen für Kinder und Erwachsene

Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (Stand 2015):

Alter	angemessene Vitamin-D-Zufuhr pro Tag ¹	entsprechende Dosierung DeVit
 Säuglinge (0–12 Monate)	10 µg = 400 I.E.	6 Tropfen
 Kinder (1–15 Jahre)	20 µg = 800 I.E.	12 Tropfen
 Jugendliche und Erwachsene (15–65 Jahre)	20 µg = 800 I.E.	12 Tropfen
 Senioren (ab 65 Jahre)	20 µg = 800 I.E.	12 Tropfen
 Schwangerschaft und Stillzeit	20 µg = 800 I.E.	12 Tropfen

Wer hat ein erhöhtes Risiko für einen Vitamin-D-Mangel?

Menschen,

- > die sich kaum oder gar nicht im Freien aufhalten (können)
- > die – z. B. aus kulturellen oder religiösen Gründen – nur mit gänzlich bedecktem Körper nach draußen gehen
- > die eine dunkle Hautfarbe haben (hoher Melanin-Gehalt der Haut), da sie weniger Vitamin D bilden können als Menschen mit heller Haut
- > die älter sind (die Vitamin-D-Bildung nimmt im Alter deutlich ab und das Bewegungsverhalten ist ggf. schon eingeschränkt)

Außerdem

- > Säuglinge
- > strikt vegan oder makrobiotisch ernährte Personen (besonders Säuglinge und Kleinkinder)

Warum DeVit empfehlen?

- > individuell dosierbar durch Tropfen, 6 Tropfen entsprechen 400 I.E.
- > jeder Tropfen enthält ca. 67 I.E. → selbst ein Tropfen zu viel liegt unter der bei Säuglingen verbreiteten Dosierung von 500 I.E.
- > bis 12 Jahre erstattungsfähig
- > das geringe Risiko für Überdosierungen macht DeVit zu einem nicht verschreibungspflichtigen aber erstattungsfähigen Arzneimittel

Preis- und Packungsübersicht

10 ml	PZN 11518941	11,84 €
3 x 10 ml	PZN 12426566	13,78 €

¹ Bei fehlender endogener Synthese. Bei häufiger Sonnenbestrahlung (z. B. in den Sommermonaten) kann die Supplementation entfallen.

DeVit Tropfen 2400 I.E./ml Tropfen zum Einnehmen, Lösung. **Wirkst.:** Colecalciferol. **Zus.:** 1 ml enth. 0,06 mg Colecalciferol entspr. 2400 I. E. Vitamin D₃. **Sonst. Bestandt.:** All-rac- α -Tocopherolacetat, Polyglycerol-x-oleat, Raffiniertes Olivenöl, Süßorangenschalenöl. **Anw.:** Vorbeugung gg. Rachitis bei Früh- bzw. Neugeborenen u. Kindern. Unterstützende Behandl. von Osteoporose in Verbind. mit Calcium u. ggf. spezif. Osteoporosemitteln. **Gegenanz.:** Überempf. gg. d. Wirkst. od. einen der sonst. Bestandt., Hypercalciämie u./od. Hypercalciurie, Nephrolithiasis, schwere Nierenfunktionsstör., Hypervitaminose D, Pseudohypoparathyreoidismus **Nebenw.:** Überempfindlichkeitsreakt. wie Angioödem o. Larynxödem; Hypercalciämie, Hypercalciurie; Verstopf., Flatulenz, Übelk, Bauchschmerzen, Magenschmerzen, Durchfall; Überempfindlichkeitsreakt. wie Pruritus, Ausschlag, Urtikaria. **Apothekenpflichtig.** Stand: 10/2018.