



Vitamin D-Mangel

Wir haben bei ihnen einen erhöhten Bedarf für Vitamin D festgestellt. Durch eine bewusste Ernährung können Sie das Risiko deutlich reduzieren.

Als Hilfe haben wir die folgende Tabelle aufgeführt:

Lebensmittel / 100 g	Vitamin D-Gehalt
Lebertran (D3)	300 µg
Aal, geräuchert (D3)	90 µg
Sprotte (D3)	32 µg
Hering (D3)	25 µg
Forelle (D3)	22 µg
Aal (D3)	20 µg
Lachs (D3)	16 µg
Sardinen (D3)	10 µg
Austern (D3)	8 µg
Margarine (D3; angereichert)	2,5 – 7,5 µg
Avocado (D2)	5 µg
Heilbutt (D3)	5 µg
Thunfisch (D3)	4,5 µg
Makrele (D3)	4 µg
Schmelzkäse (D3)	3,1 µg
Steinpilze (D2)	3 µg
Morcheln (D2)	3 µg
Hühnerei (D3)	2,9 µg
Champignons (D2)	2 µg
Pfifferlinge (D2)	2 µg
Rinderleber (D3)	1,7 µg
Gouda (D3)	1,3 µg
Emmentaler (D3)	1,1 µg



Praxis Jörg Küpper

Facharzt für Innere Medizin · Psychotherapie · Sportmedizin

Butter (D3)	1 µg
Kalbsleber (D3)	0,3 µg
Kuhmilch (D3)	0,1 – 0,2 µg

Für Erwachsene wird eine tägliche Zufuhr von etwa 20µg Vitamin D empfohlen.

Quelle: <https://www.vitamindmangel.net/vitamin-d-in-lebensmitteln>

Innere Medizin
Vorsorgeleistungen
Schilddrüsenerkrankungen

Akupunktur

Psychotherapie
tiefenpsychologisch
systemisch

Einzel- und Paartherapie
Sexualmedizin

Sportmedizin
Sporttauglichkeit
sportmedizinische Beratung

Schwerpunkte:
Schwimmen / Radfahren /
Laufen

Brückenstraße 29
42799 Leichlingen
Tel.: 02175/979 57 52

info@praxis-kuepper.de
www.praxis-kuepper.de