

---

**PRESSEMITTEILUNG 04/2017 vom 24. Oktober 2017:**

**Vorsorge im Herbst und Winter:  
Zusätzliches Vitamin D für Kleinkinder beugt Mangel vor**

---

**Bonn, 24. Oktober 2017 – Für Kleinkinder kann im Herbst und Winter die Gabe von zusätzlichem Vitamin D ratsam sein. Denn vor allem in den sonnenarmen Monaten ist eine ausreichende Versorgung nicht gewährleistet. Durch die Nahrung allein lässt sich ein Mangel nicht ausgleichen – aber es gibt andere Optionen.**

Vitamin D wird auch „das *Sonnenvitamin*“ genannt – aus gutem Grund: Die über die Haut aufgenommene UVB-Strahlung ist notwendig, damit der Körper über eine Vorstufe das aktive Vitamin D bilden kann. Fehlt eine ausreichende Sonneneinstrahlung, wie in den Herbst- und Wintermonaten, ist eine optimale Versorgung nicht mehr gewährleistet. Zwar kann Vitamin D vom Körper gespeichert werden, doch die Speicher reichen oft nicht bis zum Ende des Winters.

Gerade Kinder brauchen das Vitamin aber für ein gesundes Knochenwachstum. Zudem legen wissenschaftliche Studien nahe, dass auch das Immunsystem von dem wichtigen Vitamin entscheidend profitiert. Das Problem: Alleine über die Nahrung ist es fast unmöglich, ausreichend Vitamin D zu sich zu nehmen. Denn es ist nur in wenigen Lebensmitteln in einem höheren Maß enthalten, darunter Eier, fetthaltige Fischarten oder einige Speisepilze. Zum Vitamin-D-Mangel ist es dann nicht mehr weit.

**Leere Speicher spätestens zum Ende des Winters**

*„Wer über den Sommer viel Sonne getankt hat, profitiert auch noch im Herbst und Winter von den anfänglich vollen Speichern. Irgendwann sind diese aber aufgebraucht und dann ist eine zusätzliche Gabe von Vitamin D ratsam. Immerhin beginnt in unseren Breiten die ‚lichtarme‘ Zeit bereits im Oktober und dauert bis in den März hinein“, fasst Nicolas Ting zusammen.*

Ting ist selbstständiger Ernährungswissenschaftler und hat sich auf die Ernährung von Kindern spezialisiert. Als unabhängiger Berater ist er unter anderem für die Aktion Kleinkind-Ernährung tätig. Die Initiative wurde vergangenes Jahr durch den Bundesverband der Hersteller von Lebensmitteln für eine besondere Ernährung e.V. (DIÄTVERBAND) ins Leben gerufen. Dabei beschäftigen sich Ernährungsexperten intensiv mit den Ernährungsbedürfnissen von ein- und zweijährigen Kindern.

*„Im Rahmen unserer Arbeit haben wir gemerkt, wie wichtig dieses Thema in den Herbst- und Wintermonaten gerade für das Kleinkind-Alter ist“, fasst Ting zusammen. „Deswegen haben wir für alle Eltern und Betreuungspersonen einige wichtige Eckpunkte zum Thema Vitamin-D-Mangel bei Kleinkindern definiert. Unsere Ergebnisse sind auch das aktuelle Schwerpunktthema auf dem Portal.“*

**Auch im Winter an die frische Luft**

Was also hilft, einem Mangel an Vitamin D vorzubeugen? Der wichtigste Punkt lautet: Bewegung an der frischen Luft, und zwar täglich. Im Sommer, um die Speicher zu füllen; im Winter, um auch dann das verfügbare Licht bestmöglich auszunutzen.

Zudem sollten Eltern über eine zusätzliche Versorgung mit Vitamin D nachdenken. Bei Babys im 1. Lebensjahr ist die Gabe von Vitamin D Standard. Aber auch für Kinder im Kleinkind-Alter ist eine Fortführung dieser Maßnahme sinnvoll. Dies kann über eine Tabletten-Gabe geschehen oder auch über speziell mit Vitamin D angereicherte Lebensmittel.

## **Kindermilch enthält Vitamin D**

Kindermilch beispielsweise enthält je nach Altersstufe zwischen 0,6 und 3,0 Mikrogramm Vitamin D pro 100 Milliliter. So können zwei Becher oder Gläser Kindermilch mit durchschnittlich 200 Milliliter bis zu 50 Prozent des Tagesbedarfs von Ein- und Zweijährigen an Vitamin D decken. Angelehnt ist dies an die Angaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE): Für Kleinkinder in Deutschland, Österreich und der Schweiz empfiehlt diese in den Wintermonaten eine Zufuhr von 20 Mikrogramm Vitamin D pro Tag bei fehlender Eigensynthese des Vitamins.

Grundsätzlich sollte man die Vitamin-D-Vorsorge mit dem Kinderarzt besprechen, betont Nicolas Ting. Dieser sei der Ansprechpartner bei allen Fragen rund um das Thema und könne einschätzen, ob und welche Form von Vitamin-D-Vorsorge geeignet sei.

Und Ting betont: Auch Erwachsenen schade es nicht, sich zu informieren. Denn auch sie leiden oftmals – ohne es zu wissen – unter einem Mangel an Vitamin D.

## **Weitere Informationen**

Das Informationsportal der Aktion Kleinkind-Ernährung ([www.kleinkind-ernaehrung.de](http://www.kleinkind-ernaehrung.de)) versteht sich als Ratgeber für alle Eltern von Kleinkindern. Neben wissenschaftlich fundierten Texten ist dort eine Vielzahl an praktischen Tipps für die tägliche Ernährung von Kleinkindern abrufbar – von Frühstücksideen über die Wahl der besten Fette und die ewige Frage nach dem richtigen Maß an Süßigkeiten bis hin zu kleinkindgerechten Getränken und dem Umgang mit ablehnendem Essverhalten. Eine Neuerung seit Herbst 2017 ist ein Bereich für Kita-Fachkräfte mit vielen Ratschlägen zur Umsetzung gesunder Essgewohnheiten im Alltag von Krippen und Kindergärten.

Zwei Infografiken zum Thema Vitamin D und Kleinkinder sind unter dem Link <https://www.kleinkind-ernaehrung.de/vitamin-d-im-winter-wie-beuge-ich-einem-mangel-vor/> abrufbar.

((5.061 Zeichen inkl. Leerzeichen))

Quelle: Bundesverband der Hersteller von Lebensmitteln für eine besondere Ernährung (DIÄTVERBAND) e.V.  
<http://www.diaetverband.de>

Download: Pressemitteilung 04/2017 vom 24. Oktober 2017

## **Bundesverband der Hersteller von Lebensmittel für eine besondere Ernährung e.V. – DIÄTVERBAND**

Der DIÄTVERBAND ist ein Fachverband der deutschen Lebensmittelwirtschaft. Im gehören Unternehmen an, die Lebensmittel für spezielle Verbrauchergruppen (ehem. „diätetische Lebensmittel“) herstellen. Er vertritt die gemeinsamen Interessen auf nationaler und internationaler Ebene.

### **Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:**

Bundesverband der Hersteller von Lebensmitteln  
für eine besondere Ernährung e. V.  
Godesberger Allee 142 -148  
53175 Bonn  
Tel. 0228-30851-0  
[www.diaetverband.de](http://www.diaetverband.de)