

Verisana GmbH • Spitalerstraße 9 • 20095 Hamburg

Max Mustermann
Musterstr. 1
12345 Musterstadt
Deutschland

Name, Vorname Mustermann, Max

Geburtsdatum 01.12.1970

Geschlecht männlich

Befund-ID 4-4316

Bericht erstellt am 08.10.2021

Laborbericht

Anbei senden wir Ihnen die Ergebnisse Ihrer Laboruntersuchung. Bitte beachten Sie, dass die getesteten Parameter lediglich als Interpretationshilfe dienen können und gesundheitliche Beschwerden von einem Arzt oder Heilpraktiker behandelt werden sollten. Wir warnen ausdrücklich davor, ohne medizinischen Rat eine Medikation oder Therapie zu beginnen, auszusetzen oder zu verändern. Bei Fragen zur Therapie wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Heilpraktiker.

Test: Vitamin D

Probenmaterial: Blut

Abnahmedatum: 26.09.2021

Eingangsdatum: 28.09.2021

Untersuchung	Ergebnis	Normbereich	Ergebnis
Vitamine			
Vitamin D	20 ng/ml	30-100 ng/ml	

Name, Vorname	Geburtsdatum	Befund-ID	Bericht erstellt am
Mustermann, Max	01.12.1970	4-4316	08.10.2021

Vitamin D

In Ihrer Blutprobe wurde ein erniedrigter Vitamin-D-Spiegel gemessen. Werte zwischen 10 und 29 ng/ml deuten auf einen leichten bis mittelschweren Vitamin-D-Mangel hin.

Vitamin D bezeichnet eine Gruppe fettlöslicher Vitamine, dessen für den Menschen wichtigster Vertreter das Vitamin D3 ist. Vitamin D spielt eine besondere Rolle bei der Knochenmineralisierung, indem es unter anderem die Aufnahme von Calcium aus dem Darm und den Einbau in die Knochen unterstützt. Außerdem ist das Vitamin an wichtigen Stoffwechselfvorgängen und an der Bildung von Proteinen beteiligt.

Vitamin D kann entweder vom Körper selbst produziert oder mit der Nahrung aufgenommen werden. Eine ausreichende Versorgung durch Nahrungsmittel ist allerdings schwierig, da nur wenige Lebensmittel nennenswerte Mengen an Vitamin D enthalten.

Niedrige Vitamin-D-Werte sind in unseren Breiten meist durch eine geringe körpereigene Vitamin-D-Produktion bedingt. In Deutschland z. B. ist die körpereigene Bildung nur von circa März bis Oktober bei einem Aufenthalt im Freien möglich.

Ein erhöhtes Risiko für einen Mangel haben vor allem Personen, die sich selten im Freien aufhalten. Darunter fallen vor allem chronisch kranke, ältere oder pflegebedürftige Menschen. Ältere Menschen sind zudem besonders gefährdet, da die Eigenproduktion von Vitamin D mit zunehmendem Alter nachlässt. Zu den Risikogruppen zählen aber auch Menschen mit chronischen Magen-Darm-, Leber- oder Nierenerkrankungen, da diese oft eine schlechte Vitamin-D-Verwertung haben.

Die Symptome eines Vitamin-D-Mangels sind vielfältig und von Person zu Person unterschiedlich. Es können sowohl psychologische Symptome wie Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten als auch körperliche Symptome wie Knochenschmerzen, Haarausfall und häufige Infekte auftreten. Vor allem bei schwerem Vitamin-D-Mangel können langfristig Krankheiten wie Knochenleiden oder Rachitis die Folge sein.

Man spricht von einem Mangel, wenn Vitamin D im Körper über längere Zeit fehlt und gleichzeitig Symptome auftreten, die auf einen Vitamin-D-Mangel hinweisen. Da der Vitamin-D-Spiegel starken saisonalen Schwankungen unterliegt, ist es zur Feststellung eines langfristigen Mangels sinnvoll, die Messung nach einiger Zeit zu wiederholen, um ein umfassendes Bild der Werte zu erhalten.

Dieser Befund wurde elektronisch erstellt und ist daher auch ohne Unterschrift gültig.