

## Achtung: Überdosierung möglich

Bei der Einnahme von Vitamin D als Supplement ist die richtige Dosierung sehr wichtig, da eine Überdosierung auch negative Folgen wie erhöhte Kalziumwerte im Blut, Übelkeit und Nierenprobleme nach sich ziehen kann. Ein Test auf Vitamin D-Mangel verschafft hier Klarheit.

## Wie kann ich mich testen lassen?

Praktische Tests für zu Hause, wie der **AProof® Vitamin D Test**, sind bereits verfügbar. Hierfür genügen wenige Tropfen Blut aus Ihrer Fingerkuppe. Anschließend versenden Sie die Probe portofrei in das **AProof®** Fachlabor, wo die Probenanalyse erfolgt.

Sie können den Ergebnisabruf online innerhalb weniger Tage nach Probeneingang durchführen. Ihr medizinischer Befund enthält die quantitative Messung von 25-OH-Vitamin D2 und D3 in ng/ml und nmol/ml.



AProof® Vitamin D Test  
Probenahme-Set

Weitere Infos & Bestellung unter:  
[www.aproof.de](http://www.aproof.de)

## KONTAKT

### Fachlabor für Dental-Diagnostik

**Institut für Angewandte Immunologie IAI AG**  
Eschenweg 6, 4528 Zuchwil, Schweiz

**Kostenlose Hotline: 00800 32 32 62 62**

Tel.: 0041 32 685 54 62

Fax: 0041 32 685 54 92

E-Mail: [info@institut-iai.ch](mailto:info@institut-iai.ch)

[www.institut-iai.ch](http://www.institut-iai.ch)

Praxisstempel

iai Testkitbox  
mit allen notwendigen  
Dokumenten und Materialien  
zur Probenentnahme



# PadoTest®



Vitamin D – Das Multitalent

**VITAMIN D „IN ALLER MUNDE“**

Wichtige Informationen für Patienten

# VITAMIN D

Für feste Zähne und  
gesundes Zahnfleisch

## Was ist Vitamin D?

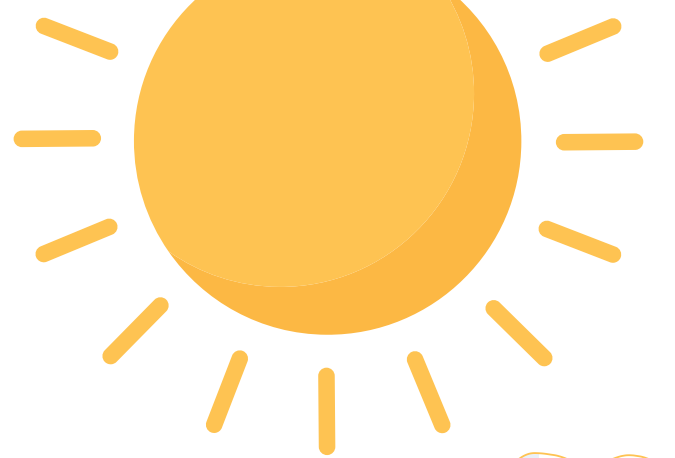
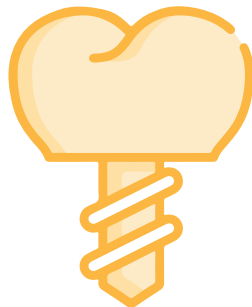
Bei Vitamin D handelt es sich um ein fettlösliches Vitamin, das wie ein Hormon wirkt. Es werden zwei Untergruppen unterschieden:

- ☀️ **Vitamin D2** (Ergocalciferol) – kommt in Pflanzen vor
- ☀️ **Vitamin D3** (Cholecalciferol), wird vom Körper selbst gebildet und ist zudem in tierischen Lebensmitteln zu finden

## Welche Funktionen reguliert Vitamin D im Körper?

- ☀️ Aufnahme von Kalzium und Phosphor (für starke Knochen und Zähne)
- ☀️ Stabilisierung des Kalziumspiegels
- ☀️ Hemmung von Entzündungen
- ☀️ Wirkung auf die Psyche
- ☀️ Regulierung des Blutzuckerspiegels
- ☀️ Stärkung und Aufbau der Muskeln

Sprechen Sie Ihren Zahnarzt auf den Zusammenhang zwischen Vitamin D und Mundgesundheit an.



## Vitamin-D und Parodontalerkrankungen

Das „Sonnenvitamin“ ist an zahlreichen Stoffwechselfunktionen im Körper beteiligt und ein wichtiger Baustein beim Erhalt der Knochensubstanz sowie bei der Steigerung der körpereigenen Immunität. Zudem hat Vitamin-D einen anti-entzündlichen Effekt – deshalb ist ein ausreichender Vitamin D-Spiegel für PA-Patienten eine wichtige Voraussetzung für eine verbesserte Immunabwehr gegen parodontopathogene Bakterien. Eine ausreichende Vitamin D-Versorgung geht somit mit einer verbesserten Therapieantwort einher.

## Vitamin D in der Implantologie

In der Implantologie gilt Vitamin D als wesentliche Grundlage für höhere Knochendichte, verstärkte Knochenbildung sowie Hemmung des Knochenabbaus. Ein Vitamin D-Mangel kann verantwortlich für schlechte Heilung sowie den vorzeitigen Implantatverlust sein.

# VITAMIN D-MANGEL in Deutschland

Das Robert-Koch-Institut (RKI) untersuchte in einer Studie die Vitamin D-Versorgung in Deutschland und kam zu dem Ergebnis, dass **lediglich 38,4% der Erwachsenen zwischen 18 und 79 Jahren eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D aufweisen**.

Da die Vitamin D-Zufuhr selbst durch ausgewogene Ernährung nur zu einem geringen Teil gesichert werden kann, ist bei Vorliegen eines Mangels eine zusätzliche Einnahme von Vitamin D als Supplement nötig.

## Vitamin D-Werte

### Wichtig:

Der Vitamin D-Spiegel wird immer im Blut gemessen. Auf Grundlage der fachlichen Analyse Ihres Vitamin D-Spiegels wird dann die richtige Dosierung von Nahrungsergänzungsmitteln bestimmt.

Vitamin D-Konzentration	Bewertung
< 20 ng/ml	Vitamin D-Mangel
20 bis < 30 ng/ml	Mögliche Vitamin D-Unterversorgung
30 bis 60 ng/ml	Gute Vitamin D-Versorgung
> 60 ng/ml	Mögliche Vitamin D-Übersorgung