

## 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 eigene 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?

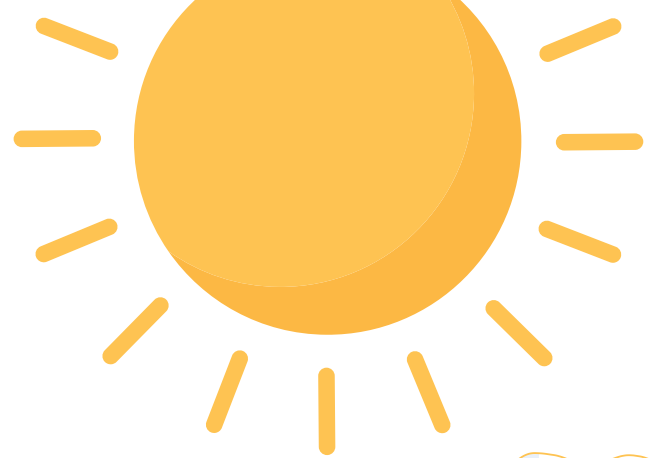
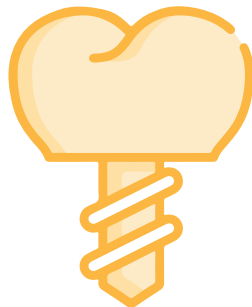
Bei Vitamin D handelt es sich um ein fettlösliches Vitamin, das wie ein Hormon wirkt. Es werden zwei Untergruppen unterschieden:

- ☀️ **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