

Vitamin D im Winter: So sind die Kleinsten gut versorgt

Keiner kann ohne: Knochen, Muskeln und das Immunsystem profitieren von Vitamin D. Mit Hilfe der Sonne kann der Körper es selbst bilden - und zwar bei ausreichend Sonnenlichtbestrahlung 80 bis 90 Prozent der nötigen Vitamin-D-Versorgung, heißt es vom Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR).

Vitamin-D-Speicher im Körper

In kalten und grauen Wintermonaten kommt die tägliche Dosis Sonne allerdings oft zu kurz. Die gute Nachricht: Der Körper speichert Vitamin D im Fett- und Muskelgewebe. Durch körperliche Aktivität kann es laut dem BfR freigesetzt werden und auch zur Versorgung im Winter mit beitragen.

Zusätzlich Vitamin D einzunehmen, dazu raten die Experten nur Risikogruppen. Dazu gehören allerdings auch Säuglinge. Denn ihnen mutet man besser grundsätzlich keine direkte Sonne zu, weil sich der Schutzmechanismus ihrer Haut noch entwickeln muss. Babys sollten daher zusätzlich Vitamin D einnehmen, und zwar 400 bis 500 internationale Einheiten (IE) täglich als Tablette oder Tropfen.

Winterbabys nehmen länger Tabletten

Eingenommen werden diese ab der zweiten Lebenswoche für mindestens ein Jahr, heißt es in der Apotheken-Umschau „Eltern“ (Ausgabe 2/2026). Wurde ein Kind im Herbst oder Winter geboren, erhält es sogar 18 Monate lang die tägliche Dosis. Ob ein Baby gestillt wird oder nicht,



Winterbabys nehmen meist länger Vitamin-D-Präparate: Bei Geburt im Herbst oder Winter wird die Einnahme auf 18 Monate verlängert.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

ist dafür egal. Denn laut BfR ist der Vitamin-D-Gehalt von Muttermilch sehr gering.

Die Zeitschrift rät zu Tabletten, weil bei Tropfen doch mal einer zu viel auf dem Löffel landen könnte. Tipp: Legen Sie die Tablette auf einen Teelöffel, geben Sie wenige Tropfen Wasser

dazu und schwenken den Löffel so lange, bis die Tablette zerfallen ist. Das schieben Sie dem Baby am besten zu einer Mahlzeit in den Mund.

Vitamin D für Größere nur nach Arztabsprache

Für ältere Kinder gilt laut der

Apotheken-Umschau „Eltern“: Vitamin-D-Tabletten oder Tropfen nur dann geben, wenn der Arzt oder die Ärztin das empfehlen. Dafür wird gegebenenfalls der Vitamin-D-Spiegel überprüft. Diese Blutuntersuchung müssen Eltern meist selbst bezahlen.

Manche Kinder können anfälliger für einen Vitamin-D-Mangel sein, etwa wenn sie chronisch krank sind und nicht draußen spielen können. Gleiches gilt für Menschen, die bestimmte Medikamente einnehmen, zum Beispiel Mittel gegen Epilepsie. (DPA)

Im Paulsumpf 3 Gifhorn-Gamsen
Tel.: 05371-743480
Gültig ab Mo. 23.02. bis Sa. 28.02.2026

<p>Putenoberkeule frisch ohne Haut und Knochen 1kg</p> <p>statt 10,59 8,49 (-20%)</p>	<p>Schweinebauch am Stück 1kg</p> <p>statt 6,99 4,89 (-30%)</p>	<p>Makrele ohne Kopf kaltgeräuchert, ausgenommen</p> <p>statt 17,99 14,39 (-20%) Holland, 1kg</p>	<p>Schinkenkrakauer</p> <p>statt 14,99 10,49 (-30%) 750g Stange, 1kg</p>
<p>Schmelzkäse in Scheiben 45% Fett, 180g Pack</p> <p>statt 3,19 2,39 (-25%)</p>	<p>Teigtaschen 1,5kg Pack Rind-Schweinefleisch</p> <p>statt 9,79 6,89 (-30%)</p>	<p>Buchweizen geröstet 800g Pack</p> <p>statt 2,99 1,99 (-34%)</p>	<p>Feingebäck mit Füllung</p> <p>statt 1,79 1,29 (-30%) 5 Sorten, 400g Pack</p>
		<p>Landrauchschinken heißgegart</p> <p>statt 13,99 9,79 (-30%) ca. 350g Pack, 1kg</p>	