



Die Vitamin-D-Prophylaxe

Um eine gute Mineralisierung und Festigkeit des Knochengewebes zu erreichen, benötigt der Organismus Kalzium. Vitamin D ist für die **Aufnahme von Kalzium** verantwortlich. Es fördert die Kalziumresorption aus dem Darm und die Einlagerung in die Knochen.

Vitamin D-Mangel im Kindesalter kann zu **verminderter Knochenfestigkeit** mit Deformierungen des Skeletts, der sogenannten Rachitis führen. Zudem wird davon ausgegangen, dass eine frühe Vitamin D-Mangelversorgung **Osteoporose** (Knochenschwund) im Alter begünstigt.

Ein Säugling kann in der Regel nur einen Teil seines Vitamin D-Bedarfs durch Nahrung (Muttermilch, Flaschenmilch, Beikost) decken. Zusätzlich muss der Körper **Vitamin D selbst herstellen**, indem er unter Einwirkung von ultraviolettem Licht Vorstufen des Vitamins in der Haut zu Vitamin D umwandelt. Um ausreichend Vitamin D bilden zu können, sollte das Kind täglich etwa zwei Stunden **hellem Tageslicht** ausgesetzt sein, direkte Sonneneinstrahlung ist nicht nötig. Die ausschließliche Bestrahlung des Gesichts wird wegen der geringen ausgesetzten Hautfläche als unzureichend angesehen. Aufgrund der **klimatischen Bedingungen** in Mitteleuropa kann, besonders in den Herbst- und Wintermonaten, nicht sicher von einer ausreichenden Vitamin D-Bildung ausgegangen werden.

Daher wird derzeit für alle Kinder in Österreich eine **tägliche Gabe von 400 IE Vitamin D** (für Frühgeborene eine erhöhte Dosis von 800 IE) über den Zeitraum des **ersten Lebensjahrs**, eventuell auch über den zweiten Winter empfohlen. Dazu wird ab der zweiten Lebenswoche täglich **ein Tropfen** des Präparats **Oleovit-D3®** direkt in den Mund des Kindes geträufelt (Frühgeborene erhalten zwei Tropfen). Das Präparat wird meist bei der Entlassung aus dem Krankenhaus nach der Geburt mitgegeben oder von der Ärztin/ dem Arzt im Rahmen der Mutter-Kind-Pass Untersuchung in der ersten Lebenswoche verschrieben.

Es kann durchaus vorkommen, dass zeitweise auf die Einnahme des Präparats vergessen wird. Wichtig ist hierbei die Dosis in weiterer Folge **nicht zu erhöhen**, um dies „auszugleichen“.

Die Vitamin-D-Prophylaxe ist **nicht verpflichtend**. Die Entscheidung über die Verabreichung liegt bei den Eltern.