

VITAMIN D SUPPLEMENTE IM SPORT

50 % der Eliteathlet/innen in der Schweiz haben zu wenig Vitamin D

Wann Mangel möglich?



Bei geringer Sonnenstrahlung*
z.B. wegen viel Sonnencreme, Indoor
Sportarten, dunkler Haut

*Vit. D wird durch Sonnenstrahlen in Haut produziert

Wie feststellen?



Vit. D Blutspiegel messen
Ziel: 75 nmol/L

Wie beheben?



Mit Sonne*, Supplementen
oder einigen Lebensmitteln

*im Winter kaum möglich, da Sonne zu schwach