

Berechnung der Vitamin-D-Einnahme in Abhängigkeit vom aktuellen und Zielwert

Empfohlener Bereich: **40-60 ng/ml**

Vorgehensweise

- 1 Aktuellen Blutwert bestimmen
- 2 Zielwert und Einnahmemenge festlegen
- 3 Nach 3-6 Monaten wieder testen

Empfohlene Nahrungsergänzung:
Vitamin D3 (Cholecalciferol)

Bitte sprechen Sie Ihren persönlichen Einnahmeplan mit einem Therapeuten ab

Durchschnittlicher Berechnungsfaktor

Zielwert (ng/ml) ▶	20	30	40	50	60	70
Aktueller Wert (ng/ml) ▼	10	15	32	53	78	109
	15	7	25	47	72	103
	20		18	38	63	94
	25		9	29	54	85
	30			21	46	76
	35			12	37	68
	40				25	56
	45				13	44
	50					31
	60					

Die Einnahmemenge wird berechnet nach der Formel
(Körpergewicht in kg) x (Faktor aus der Tabelle)

Um von **20 ng/ml** auf **40 ng/ml** zu gelangen, ergibt sich aus der Tabelle der **Faktor 38**.

Daraus resultiert für eine 68,5 kg schwere Person:
 $68,5 \times 38 = 2.603 \text{ IE/Tag}$

© 2012 GrassrootsHealth
Based on data in ANTICANCER RESEARCH
31: 607-612 (2011), Garland et al.



GrassrootsHealth
A Public Health Promotion Organization