|  |
| --- |
| **Arbeitsauftrag** Bearbeitungszeit bis: \_\_\_\_\_\_\_Uhr  |
| 1. **Überfliegen** Sie zuerst flüchtig den Text!
2. **Ausgezeichnet SilhouetteAusgezeichnet SilhouetteStellen** Sie Fragen zum Text!
3. **Lesen** Sie gründlich!
4. **Fassen** Sie Abschnitte in einem Satz **zusammen**!
5. **Wiederholen** Sie die Infos mit eigenen Worten!
 |

****

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Vitamin D**

Das Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin und beschreibt die Gruppe der Calciferole.

Vitamin D regelt in unserem Körper den Calcium- und Phosphat-Haushalt.

Es hat Auswirkungen auf die Knochengesundheit, die Herzgesundheit, die Stimmung, das Immunsystem, die Darmgesundheit und vieles mehr.

Das Vitamin D wird mit der Nahrung aufgenommen. Es ist unter anderem in Leber,

Seefischen, Milch- und Milchprodukten vorhanden. Auch der Körper kann Vitamin D

 in der Haut mithilfe von Sonnenlicht bilden.

Die Aufnahme durch die Nahrung ist gering. Wichtiger ist die Produktion mithilfe des Sonnenlichts.

Täglich sollten ca. 5 µg (=0,005 mg) Vitamin D aufgenommen werden.

****Ein starker Vitamin D Mangel (Hypovitaminose) kann beim Erwachsenen zur Knochenerweichung (Osteomalazie) und im Säuglings- und Kleinkindalter zu Rachitis führen. Dies sind Erkrankungen der Knochen. Zu den Risikogruppen eines Mangels zählen Säuglinge, Senioren und Menschen, die nicht ausreichend Sonnenlicht durch ihre Haut aufnehmen.

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

Vitamin D ist relativ hitzestabil, kann jedoch durch Licht und Sauerstoff geschädigt werden.

Vitamin D kann nicht ausgeschieden werden, da es wasserunlöslich ist. Zu viel Vitamin D führt zu Vergiftungen. So eine Krankheit nennt man Hypervitaminose. Die Symptome sind Übelkeit, Erbrechen und Kopfschmerzen.