



Vitamin D3-Substitution in der SS

Dokumentenhistory	Datum	Verantwortlich	Status	Version
	31.12.20	Katrin Scheibner	Aktualisierung	4.0
	31.12.20	Monya Todesco	Freigabe	4.0
Gültigkeit (ab – bis)	31.12.2020 – 30.12.2023			
Dokumententyp	Richtlinien Geburtshilfe			
Dokumenten-Nr. FKL	1931130-4			

Vitamin D3

Empfohlene Tagesdosis bei schwangeren und stillenden Frauen: **600 IE/d = 15 µg/d**

Bitte beachtet die unterschiedliche Vitamin D3 Menge in den verschiedenen üblichen Vitamin-und Calciumpräparaten. Dies sollte bei der Vit D Dosisanpassung im Falle einer Unterversorgung/ Mangel berücksichtigt werden, damit es zu keiner unbeabsichtigten Überdosierung kommt.

Klinisch bewährt hat sich die wöchentliche Gabe von hochdosiertem Vitamin D zusätzlich zur Vitaminbehandlung zB in Form von **Vitamin D 3 Streuli 4000E/ml Prophylax**.

Produkt	Dosierung	Packung	CHF
Vitamin D +/- Calciumpräparate			
Oleovit Tropfen	Pro Tropfen: 10µg = 400 IE	12.5ml	8.70
Calcimagon D3	Pro Tablette: 10µg = 400 IE	120 Stück	53.90
Calcimagon D3 forte	Pro Tablette: 20µg = 800 IE	90 Stück	72.80
Burgerstein Vitamin D3	Pro Kapsel: 15 µg = 600 IE	100 Stück	13.80
Kalcipos D3 (500/800)	Pro Tablette: 800 IE	90 Stück	36.65
Vitamin D3 Streuli 4000E/ml Prophylax	Pro 1 ml: 100µg= 4000 IE	30ml	16.15
Vitamin D3 Wild Öl	Pro Tropfen: 667 IE	10ml	22.50
Multivitaminpräparate mit Vitamin D			
Burgerstein Schwangerschaft & Stillzeit	2 Kapsel: 7.5µg = 300 IE(=Tagesdosis)	100 Stück	31.90
Andreavit/ Allsan	Pro Kapsel: 5 µg = 200 IE	30 Stück	18.50
All in one (Migros)	Pro Kapsel: 2.5µg = 100 IE		
Natalben Plus	Pro Kapsel: 15µg = 600 IE	90 Stück	64.75
Elevit Pronatal	Pro Kapsel: 12.5µg = 500 IE	90 Stück	59.90

Alle Präparate sind rezeptfrei, allerdings wird für eine Kostenübernahme durch die Krankenkasse ein Rezept benötigt!

Zusätzliche Risikofaktoren für Vit D Mangel

- Übergewicht und Adipositas
- Dunkler Hauttyp
- Alter (eigene Vit D-Bildung ist reduziert)
- fehlende/geringe Sonnenexposition

- bestimmte Krankheiten, z.B. CED, Zöliakie, St.n. Magen/Darm-OP, chron. Leber- / Nierenerkrankungen, SS-Cholestase
- Einnahme bestimmter Medikamente, z.B. Cholesterinsenker, Kortison, Antiepileptika, Antimykotika

Messung des 25-Hydroxy-Vitamin D [25(OH)D] im Blut bei jeder Schwangeren iR der Routine 1

→ Kosten der Blutentnahme wird durch die Grundversorgung übernommen

Referenzwerte ausserhalb der Schwangerschaft

- Normale Spiegel: > 50 nmol/l
- Unterversorgung: 49 - 25 nmol/l
- Schwerer Mangel: < 25 nmol/l

Empfohlene tägliche Zufuhr in der Schwangerschaft

- bei normalen Vitamin D Spiegel und ohne Risikofaktoren (s.o):
500 - 600 E/d (z.B. 1 Tablette Elevit/d)
- bei normalen Vit D Spiegel mit Risikofaktoren oder Spiegel zwischen
25 und 49 nmol/l: 1000 E/d (z.B. **Natalben plus** und Calcimagon forte)
- bei schwerem Mangel: 1500 - 2000 E/d
- erlaubte Höchsttageszufuhr 4000 E