

Die offiziellen Empfehlungen laugen immer noch bei:

- Säuglinge im 1. Lebensjahr 400 i.E. pro Tag
- Kinder im 2. und 3. Lebensjahr 600 i.E. pro Tag
- Personen zwischen dem 3. und 60. Lebensjahr 600 i.E. pro Tag
- über 60 Lebensjahr 800 iE. pro Tag

Ärzte halten sich an diese Angaben. In Deutschland wird doch bereits bei Kleinstkinder 800 i.E. pro Tag empfohlen. Vereinzelte Ärzte sprechen in der Schweiz auch von 1000 i.E. pro Tag für Kleinstkinder. Wegen der Rachitisgefahr.

Die ETH hat vor ein paar Jahren herausgegen, dass bei Erwachsenen 3000 - 4000 i.E. pro Tag gar nicht schlecht wären.

In einer Studie (Lancet 2001, Vol 358, Iss 9292 S. 1500) wurde festgestellt, dass Kinder im ersten Lebensjahr mit 2000 i.E. pro Tag 88 Prozent weniger Diabetes Typ 1 bekommen. Dieses Wissen ist also seit 2001 bekannt!

Unsere Empfehlung und wir sind keine Ärzte:

Gehen Sie mit Ihrem Kind täglich an die frische Luft, vor allem auch bei Sonnenschein. Das Kind soll 5 - 10 Minuten Sonnenlicht bekommen. Es soll jedoch nicht direkt in die Sonne schauen. Nicht mit Sonnenschutzmittel eincremen und keine Sonnenbrille aufsetzen. Nach dieser Zeit schützen Sie Ihr Kind mit Kleidung oder mit einem Sonnenschirm von der Sonne. So wird der Vitamin D-Spiegel sichergestellt.

Wie Sie zusätzlich dafür sorgen können, damit Ihr Kind oder Sie selber nicht an Diabetes Typ 1, Typ 2 oder Typ 3 erkrankt, erfahren Sie in einer Onlineberatung.