

## Vitamin D

An einem der wenigen sonnigen Tage im herbstlichen Norden fühle ich mich gleich inspiriert, ein paar Worte zum Vitamin D zu schreiben.



Neben der – allgemein bekannten - Bedeutung für den Calcium- und Knochenstoffwechsel hat Vitamin D zahlreiche weitere Effekte im Körper, z.B. auf den Muskelstoffwechsel, Immunsystem und Hormonhaushalt.

Bei uns Menschen wird das Vitamin D unter dem Einfluss von Sonnenlicht und Wärme in der Haut gebildet – aber wie ist es eigentlich bei unseren Tieren?

**Hunde und Katzen** fehlt die Fähigkeit, Vitamin D3 in der Haut zu synthetisieren. Sie brauchen eine Zufuhr über die Nahrung – dies kann über Quellen tierischen Ursprungs (Vit. D3) oder pflanzlichen Ursprungs (Vit. D2) geschehen. Die Verwertung von Vit. D2 im Körper ist jedoch begrenzt. Vitamin D3 kommt in Leber, Ei und verschiedenen Fischarten vor.

**Pferde und Rinder** können trotz Fell Vitamin D3 in der Haut synthetisieren und zusätzlich Vitamin D2 aus den Pflanzen verwerten. Sie sind damit bei ausreichender Weidehaltung gut versorgt. Bei Stallhaltung kann man eine Zufuhr über sonnengetrocknetes Heu oder Heulage schaffen und entsprechend über

Mineralfuttermittel ergänzen. Pferde reagieren jedoch sehr empfindlich auf zu hohe Vitamin D-Gaben!

**Zu beachten für alle Spezies:** Das Vitamin D<sub>3</sub> ist nicht direkt stoffwechselaktiv und muss über verschiedene Prozesse in Leber und Niere aktiviert werden. Das heißt - auf Basis der Zufuhr kann keine Aussage über den Vitamin D-Status eines Tieres gemacht werden! Bei Leber- und Nierenerkrankungen liegen oft auch Vitamin-D-Mängel trotz ausreichender Zufuhr vor! Der Metabolismus im Körper ist sehr komplex und von vielen anderen Stoffwechselfvorgängen abhängig. Oft bewährt bei der Supplementierung von Vitamin D hat sich die gleichzeitige Gabe von Vitamin K, um eine gute Verwertung zu gewährleisten.