

Aktionsblatt Praxis Vitamin D im Alter

Klinik Geriatrie UniversitätsSpital Zürich

Warum, wen und wie substituieren

<p>Warum Vitamin D Supplementation bei älteren Erwachsenen 60+?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamin D Mangel ist bei älteren Erwachsenen ist weitverbreitet (> 50% / > 80% bei Hüftbruchpatienten) • Vitamin D Supplementation mit 800 IE/Tag reduziert Stürze und Hüftfrakturen evidenz-basiert um etwa 30% • Vitamin D Supplementation mit 800 IE / Tag gleicht Mangel in > 97% älterer Erwachsener aus
<p>Bei wem vorher 25-Hydroxivitamin D im Blut messen / kontrollieren?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kein Screening für Prophylaxe mit 800 IE Vitamin D pro Tag notwendig • Messung bei erhöhtem Risiko für schweren Vitamin D Mangel: Sturz/Hüftbruch/dunklere Hautfarbe/ Adipositas/Malabsorption • Kontrolle nach 2 Monaten (+400 IE heben Spiegel um 4 ng/ml oder 10 nmol/l)
<p>Wie supplementieren (Applikation in der Praxis)?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 800 IE / Tag • 5600 IE / Woche • 24'000 IE / Monat • 100'000 IE / 4 Monate