

Wie und warum Sie Ihrem Kind Vitamin D geben sollten

Ein wichtiger Ratgeber für die Gesundheit Ihres Kindes



Warum braucht mein Kind Vitamin D?

- Gesunde Knochen und Zähne (hilft Kalzium aufzunehmen)
- Ein starkes Immunsystem (schützt vor Infekten)
- Normale Entwicklung (besonders wichtig in den ersten Lebensjahren)

In Mitteleuropa reicht die Sonneneinstrahlung nicht aus. Kinderärzte empfehlen die tägliche Gabe, das ganze Jahr über und für die gesamte Lebenszeit.



Dosierung & So geben Sie Vitamin D richtig

Dosierung:

500 Einheiten/Tag = 1 Tropfen Vitamin D-Öl täglich (Vi-De Tropfen).



Für stillende Mütter:
Tropfen direkt auf die Brustwarze geben, kurz vor dem Anlegen.
Muttermilch sorgt für optimale Aufnahme.



Für Flaschenkinder:

1 Tropfen in die Milchflasche geben.
Gut schütteln, damit sich das Öl verteilt.



Für Kleinkinder:

1 Tropfen auf ein Stück Brot mit Butter oder in einen Löffel Brei/Joghurt mischen. Wichtig: Immer mit etwas Fett kombinieren.

Wichtige Hinweise



- Nicht direkt in den Mundträufeln (schlechte Aufnahme ohne Fett, Kontaminations- und Überdosierungsgefahr)
- Der Zeitpunkt der Einnahme ist egal, aber ein festes Ritual hilft
- Gabe mal vergessen? Kein Problem! Einfach am nächsten Tag weitermachen, nicht nachholen. Regelmäßigkeit ist wichtig!
- Lagern Sie die Flasche kühl und dunkel, außerhalb der Reichweite von Kindern.

Inkludieren Sie eine Menge auf ein Brot in der nicht aus. Kinderärztin brei/Joghurt mischen. Wichtig: Immer mit etwas Fett kombinieren.

Was Sie mit regelmäßigen Gaben bewirken können



- Ihr Kind entwickelt sich altersgerecht
- Zähne kommen zeitgerecht und gesund
- Ihr Kind ist aktiv und fröhlich
- Seltene Infekte



Bei Fragen oder Unsicherheiten

Sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Kinderärztin, vor allem bei:

- Unsicherheit über die richtige Dosierung
- Vermutung einer Über- oder Unterversorgung
- Fragen zur Dauer
- Besonderen gesundheitlichen Situationen

Diese Information ersetzt nicht das Gespräch mit Ihrem Kinderarzt. Stand: Oktober 2025.

