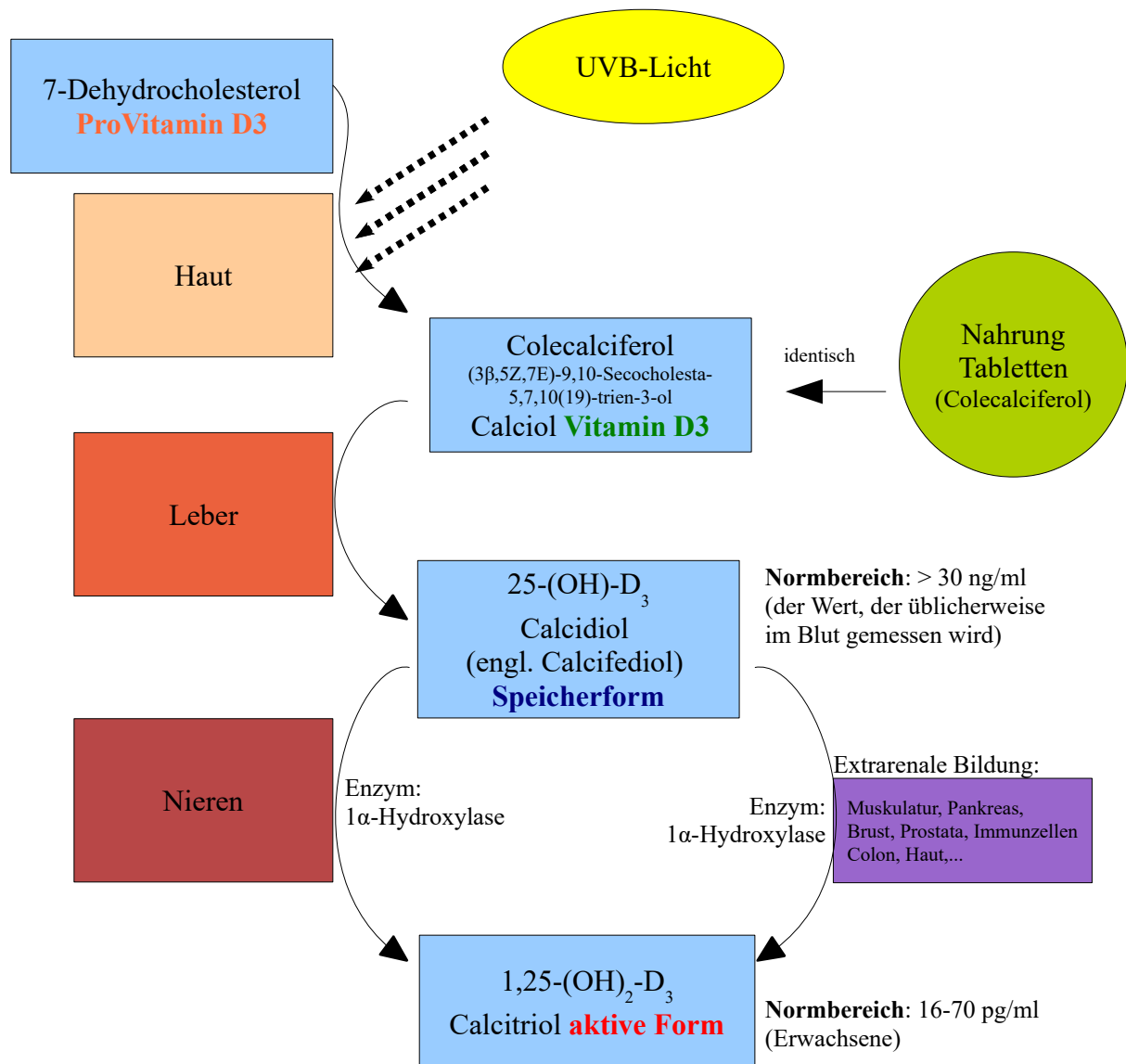


Vitamin D – Definitionen und Zusammenhänge



Vitamin D-Stoffwechsel

- **Vitamin-D3 (= Cholecalciferol, oder CalcioI)** wird entweder durch UV-Lichteinfluß (UV-B Strahlung) in der Haut gebildet aus dem **Provitamin D3 (=7-Dehydrocholesterol)**, oder es wird mit der Nahrung aufgenommen.
- In der Leber wird Vitamin D3 zu **Calcidiol (= 25-OH-Vitamin-D3) (engl. Cacifediol)** umgewandelt. Dies ist die Speicherform und zugleich der Wert, der üblicherweise im Blut bestimmt wird.
- In den Nieren entsteht aus 25-OH-Vitamin-D3 das eigentlich aktive Hormon **Calcitriol (= 1alpha-25(OH)2-Vitamin-D3)**.
- Aber nicht nur die Niere ist dazu in der Lage, das aktive Calcitriol zu bilden, sondern auch **viele andere Gewebe** können bedarfsabhängig selber aus der Speicherform das aktive Hormon bilden.¹

¹ <https://journals.physiology.org/doi/epdf/10.1152/ajprenal.00336.2004>