

Welche Werte weisen auf einen Vitamin-D-Mangel hin?

Vitamin D in nmol/l	Vitamin D in ng/ml	Bedeutung
unter 30	unter 12	Schwerer Mangel mit erhöhtem Risiko für typische Vitamin-D-Mangelerkrankungen, wie Rachitis oder Osteoporose
30 bis unter 50	12 bis unter 20	Mangel mit einem möglichen Risiko für Knochenerkrankungen
50 bis unter 75	20 bis unter 30	Die meisten, aber nicht alle Personen mit Werten in diesem Bereich sind in Sachen Knochengesundheit ausreichend versorgt.
75 bis unter 125	30 bis unter 50	In diesem Bereich ist man in Sachen Knochengesundheit gut versorgt.
125 und mehr	50 und mehr	Mögliche Überversorgung mit möglichen Risiken für Hyperkalzämie, Nierensteine und Herzrhythmusstörungen