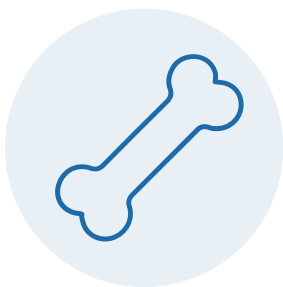


Vitamin D und Fluorid

Warum eine Tablette zwei verschiedene Dinge meint.

Vitamin D und Fluorid sind bei gesunden, reif geborenen Säuglingen die beiden Prophylaxen, die im Säuglingsalltag routinemäßig empfohlen werden. Lange gab es dazu unterschiedliche Botschaften aus Kinderarztpraxis, Zahnmedizin und Hebammenbetreuung. Seit 2021 gibt es eine gemeinsame Empfehlung von pädiatrischen und zahnmedizinischen Fachgesellschaften.

Vitamin D



Für die Knochen

schützt vor Rachitis

Kombi-Tablette



Oft zusammen verordnet

Fluorid



Für die Zähne

schützt vor Karies



Vitamin D ist für die Knochen.
Fluorid ist für die Zähne.
Verwirrend wird es manchmal, weil beides anfangs oft in einer Tablette steckt.

Auf der nächsten Seite: Der erste Zahn ändert das Schema.

Der erste Zahn ändert das Schema

Ab hier entscheidet sich, woher das Fluorid kommt.



**Eine Fluoridquelle reicht.
Tablette oder Zahnpasta - nicht dauerhaft beides parallel.**

Auf der nächsten Seite: Was ihr oft hört und wie ihr es einordnen könnt.

Tablette geben: einfach und sicher

Was praktisch funktioniert, was ihr vermeiden solltet.



Auflösen, dann Geben

Tablette auf einem Teelöffel mit einigen Tropfen Wasser oder Milch vollständig auflösen.

Direkt mit dem Löffel geben, am besten vor einer Mahlzeit.



Nicht in die Flasche geben

Die Tablette nicht in eine volle Trinkflasche geben. Wenn euer Kind nicht alles trinkt, kommt auch nicht die volle Dosis an.



“Leg die Tablette einfach in die Wangentasche, sie löst sich von allein.”

Das sollte man bei Säuglingen unbedingt vermeiden. Feste Tabletten oder Tablettenstücke können bei Schreien, Husten oder Einatmen in die Luftröhre gelangen.

Auflösen. Mit dem Löffel geben. Nicht fest in den Mund legen.

Auf der nächsten Seite: Was ihr oft hört und wie ihr es einordnen könnt.

Häufige Sorgen und Unklarheiten

Oft gestellte Fragen kurz und klar eingeordnet.



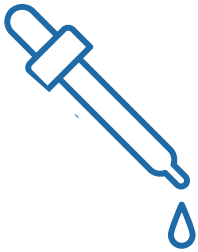
Es gibt doch besseres Vitamin D.

Aktives Vitamin D ist ein Spezialmedikament für bestimmte Erkrankungen - nicht für die normale Prophylaxe.



Die Kombi-Tablette macht so Bauchweh.

Bauchschmerzen sind nicht typisch, wurden aber berichtet. Oft lässt sich nicht sicher sagen, ob die Tablette die Ursache ist. Bei wiederholten Beschwerden nach der Gabe: Rücksprache mit der Praxis.



Tropfen sind besser als Tabletten.

Beides kann funktionieren. Tabletten haben eine feste Dosis. Tropfen müssen genau nach Präparat dosiert werden. Wichtig ist: nicht mehrere Vitamin-D-Produkte parallel geben.



Mein Kind bekommt genug Sonne.

Säuglinge sollen nicht gezielt direkter Sonne ausgesetzt werden. Besonders im Winter reicht die körpereigene Vitamin-D-Bildung in Deutschland nicht zuverlässig aus.



Fluorid ist giftig.

Fluorid wirkt am Zahn: Es stärkt den Zahnschmelz und senkt das Kariesrisiko. Wichtig ist nicht möglichst viel Fluorid, sondern die passende Quelle: Tablette oder Zahnpasta.



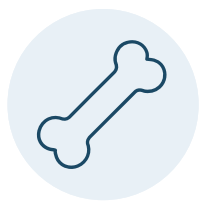
Die Milchzähne fallen doch ohnehin aus.

Milchzahnkaries kann Schmerzen, Entzündungen und macht Probleme beim Essen, Schlafen oder Sprechen. Sie kann auch die bleibenden Zähne beeinträchtigen.

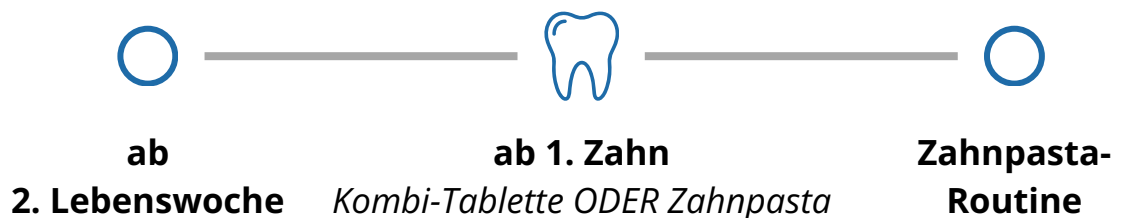
Vitamin D endet. Fluorid bleibt Zahnroutine.

Wie es nach den ersten Lebensjahren weitergeht.

Vitamin D: für die Knochen



Fluorid: für die Zähne



Vitamin D hat ein Ende. Fluorid bleibt Zahnroutine.

Für gesunde, reif geborene Säuglinge mit normaler Ernährung gilt:

Vitamin D und Fluorid sind die einzigen beiden Prophylaxen, die im Alltag routinemäßig empfohlen werden.

Bei Frühgeburt, bestimmten Erkrankungen oder besonderen Ernährungsformen kann das anders sein. Das klärt die Praxis individuell.

Weiterführende Informationen

Weitere kostenlose Erklärungen aus dem SERRAVA Elternwissen:

serrava.com/elternwissen

Für Themen, die euer Kind länger begleiten, gibt es die SERRAVA Kompass-Kurse. Die kostenlosen Erklärungen geben Orientierung.

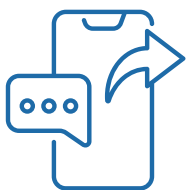
Die Kurse vertiefen einzelne Bereiche systematisch.

Alle verfügbaren Kurse findet ihr unter:

serrava.com/kurse

Quellen

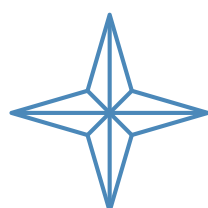
Dieser Ratgeber basiert auf der AWMF S1-Leitlinie Vitamin-D-Mangel-Rachitis (174-007), der gemeinsamen Handlungsempfehlung „Kariesprävention im Säuglings- und frühen Kindesalter“ des bundesweiten Netzwerks Gesund ins Leben (2021) sowie der DGKJ/DGKED-Stellungnahme zur Vitamin-D-Supplementierung nach dem zweiten Lebensjahr. Ergänzend wurde die BfR-Stellungnahme zur Fluorid-Vorbeugung bei Säuglingen und Kleinkindern einbezogen.



Weitergabe

- Dieses PDF darf gerne unverändert privat weitergegeben werden.
- Kommerzielle Nutzung, Bearbeitung oder Weiterverkauf sind nicht erlaubt.

Stand: Mai 2026



SERRAVA
Kompass