

D-VÍTAMÍN

RÁÐLAGT ER AÐ:

taka inn D-vítamín - í það minnsta yfir vetrarmánuðina.

D-vítamín er mikilvægt fyrir góða beinheilsu. D-vítamín myndast í húðinni fyrir áhrif útfjólublárra geisla sólar. Á Íslandi er myndun D-vítamíns í húð ekki næg yfir vetrarmánuðina því sólar nýtur ekki við nema í takmörkuðu magni. Til þess að stuðla að góðum D-vítamínhag er nauðsynlegt að taka inn D-vítamín.

Ráðlagðir dagskammtar af D vítamíni fyrir börn og fullorðna:

(μg eru míkrógrömm og IU eru alþjóðlegar einingar).

Fyrir fullorðna er ráðlagður dagskammtur af D vítamín 15 μg (600 IU) en 20 μg (800 IU) fyrir eldra fólk. Efri mörk eru 100 μg (4000 IU).

Fyrir börn undir 10 ára er ráðlagður dagskammtur 10 μg (400 IU). Efri mörk fyrir börn 1-10 ára eru 50 μg (2000 IU) en efri mörk fyrir börn yngri en eins árs eru 25 μg (1000 IU).

Mikilvægt er að fara ekki yfir efri mörk ráðlagðra dagskammta af D vítamíni. Þetta vítamín er fituleysanlegt og getur safnast upp í líkamanum. Þess vegna eru gefin út viðmið um efri mörk. Skammta umfram efri mörk ætti aðeins að taka í samráði við lækni.

Mælt er með því að:

- Taka inn D-vítamín sem bætiefni, í það minnsta yfir vetrarmánuðina, en einnig yfir sumartímann ef alltaf er notuð sólarvörn.
- Nýta sólarljósið hvenær sem færi gefst. Gæta þess að brenna ekki.
- Borða feitan fisk að minnsta kosti einu sinni í viku. Í feitungum fiski er D-vítamín.
- Velja D-vítamínbættar matvörur því neysla þeirra getur stuðlað að bættum D-vítamínhag.