

D-VÍTAMÍN

RÁÐLAGT ER AÐ:

taka inn D-vítamín sem bætiefni daglega.

Ráðlagt er að taka inn D-vítamín sem bætiefni, t.d. lýsi, lýsisperlur, D-vítamíntöflur eða D-vítamínúða allt árið. Auk þess er ráðlagt að borða feitan fisk að minnsta kosti einu sinni í viku. Feitur fiskur er náttúruleg uppspretta D-vítamíns. Einnig getur neysla á D-vítamínbættum vörum stuðlað að bættum D-vítamínhag. Nýtum sólarljósið þegar færi gefst og njótum þess að vera úti án þess þó að brenna.

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.
- Nýta sólarljósið hvenær sem færi gefst. Gæta þess að brenna ekki.
- Borða feitan fisk að minnsta kosti einu sinni í viku. Í feittum fiski er D-vítamín.
- Velja D-vítamínbættar matvörur því neysla þeirra getur stuðlað að bættum D-vítamínhag.