

D-vítamín

Sólskin í skammdeginu

Munum eftir D-vítamíninu alla daga

Nú í skammdeginu er mikilvægt að muna eftir D-vítamíninu. D-vítamín er mikilvægt fyrir vöxt og líkamlegan þroska barna, ekki eingöngu til að bæta beinheilsu heldur einnig vegna áhrifa þess á aðra starfsemi líkamans t.d. ónæmiskerfið.

Ráðlagður dagskammtur:

Börn undir 10 ára: 10 míkrógrömm (400 Alþjóðaeiningar)

Börn eldri 10 ára og fullorðnir: 15 míkrógrömm (600 Alþjóðaeiningar).

Ef tekið er lýsi þá samsvarar 5 ml (barnaskeið) af lýsi fyrir börn yngri en 10 ára og 8 ml (heimilismatskeið) fyrir eldri börn Foreldrum eða forráðamönnum barnanna er bent á að lesa utan á umbúðir og velja magn fæðubótarefnis miðað við ráðlagðan dagskammt.

Niðurstöður rannsókna á íslenskum börnum sýna að D-vítamín gildi eru ekki fullnægjandi hjá stórum hluta þeirra,

Því er mikilvægt að passa upp á D-vítamínið með morgunmatnum alla daga.



D-vítamín er í fáum fæðutegundum (helst í feitum fiski t.d. lax, bleikju, síld og makríl, eggjum og vítamínbættum vörum t.d. drykkjarmjólk)

Því er ráðlagt að taka D-vítamín sem fæðubótarefni t.d. lýsi, lýsisperlur eða D-vítamíntöflur. Einnig þó D-vítamínríkra fæðutegunda sé neytt, sérstaklega yfir vetrartímenn.