

D vítamín

D vítamín er fituleysanlegt vítamín. Það myndast í húðinni fyrir tilstilli útfjólublárra geisla sólar en það fæst einnig úr sumum fæðutegundum.



Helstu D vítamínjafar í íslensku mataræði eru lýsi, feitur fiskur og D vítamínbætt mjólk en erfitt getur verið að uppfylla D vítamínþörfina úr fæðunni einni saman. Þar að auki, vegna norðlægrar stöðu Íslands, er lítið sólskin yfir vetrartímann og því ófullnægjandi D vítamínmyndun í húð.



D vítamín hefur mörg mikilvæg hlutverk í líkamanum. Það er til dæmis nauðsynlegt fyrir uppbyggingu beina þar sem það örvar frásog kalks í meltingarvegi og stuðlar að eðlilegum kalkstyrk.

Öllum sem búsettir eru á Íslandi er ráðlagt að taka D vítamín fæðubótarefni eða lýsi, sérstaklega yfir vetrartímann. Ráðlagður dagsskammtur á meðgöngu er 15 míkrogrömm (600 alþjóðaeiningar, AE) á dag.

Stundum getur þó þurft hærri skammta, t.d. konur sem ganga með tvíbura, konur í yfirþyngd, konur með þekktan D vítamín skort eða konur sem hafa ekki tekið D vítamín reglulega fyrir þungun og konur sem eru hörundsdökkar eða hylja húð sína. Þá er ráðlagt að taka 25 míkrogrömm (1000 AE) á dag. Þetta á einnig við um konur með skert frásog svo sem eftir hjáveituaðgerð eða vegna Crohn's eða colitis ulcerosa.

Ekki er æskilegt að taka skammta yfir efri mörkum, sem eru 100 míkrogrömm (4000 AE) á dag, nema í samráði við lækni.