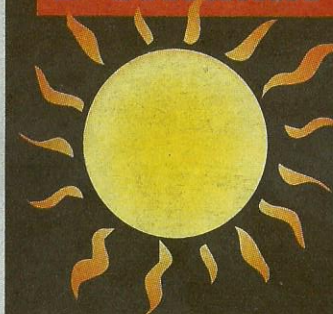


VITAMIN-MANGEL



FÅ NOK D-VITAMIN



KOM UD I SOLEN

Vi danner selv D3 i huden ved at opholde os i solen. I løbet af sommeren kan vi danne et lager af vitaminet, der rækker til ca. tre måneder. Solen producerer seks gange mere D-vitamin i lys hud end i mørk. Solcreme med faktor 8 nedsætter kroppens dannelse af D-vitamin med ca. 90 pct.



PLUS

På **BT PLUS** finder du en lang række guider om sundhed, sygdom, kost og motion. Læs mere på bt.dk/plus

● FAKTA

D-vitamin hører til de fedtopløselige vitaminer, som også omfatter A-, E- og K-vitamin.

D-vitamin produceres i huden, når den rammes af solens stråler, eller optages gennem kosten i form af fisk, kød, mejeriprodukter og æg.

En af D-vitamins vigtigste funktioner i kroppen er at sikre optimale forhold for nerver, muskler og knogler.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn op til to år får daglige tilskud af D-vitamin, og at ældre over 70 år får tilskud af calcium og D-vitamin.

Ellers giver gennemgån-



Det er vigtigt, at du kommer ud i solen og får samlet D-vitamin til dit blod. D-vitamin produceres nemlig i kroppen, når huden udsættes for sollys. D-vitamin-mangel kan få katastrofale følger. Foto: Iris

SPIS FISK

Især fed fisk som laks, makrel, sild og sardin er gode kilder til D-vitamin. Du får 10 mikrogram D-vitamin, når du spiser f.eks. et stort stykke laksepaté. Også torskeroغن er en god kilde.

PRØV LEVERTRAN

Om vinteren kan det være fornuftigt at tage levertran. Du kan også overveje at tage fiskeolie-kapsler.



ANDRE GODE KILDER

ÆG
MÆLK
GRØNKAL
ØSTERS
SVAMPE
(f.eks. shiitake)
KØD
INDMAD
(f.eks. lever)



gen af den videnskabelige litteratur på området ikke belæg for generelt at anbefale tilskud af D-vitamin til befolkningen, vurderer man i Sundhedsstyrelsen.

D-vitamin er et mirakel-vitamin, der er helt centralt for vores helbred og kan forebygge mange sygdomme

Charlotte Bech, læge

● FAKTA

VITAMIN D OG KRÆFT:

Mangel sættes i forbindelse med især højere risiko for tyktarmskræft, brystkræft og prostatakræft. Der dør færre mennesker af tyktarmskræft i geografiske områder, hvor befolkningen får meget sollys og dermed danner meget vitamin D i huden.

VITAMIN D OG HJERTESYGDOM:

Mangel på vitaminet øger måske faren for, at calcium/kalk 'bygges ind i' den åreforkalkning i arterierne, som ligger til grund for de fleste blodpropper.

Kilde: Læge Jerk W. Langer