

FRÓÐSKAPARSETUR
FØROYA

HEILSUFRAMI OG FYRIBYRGING

Sum partur av sjúkrarøktarfrøðiútbúgvingini á Fróðskaparsetri Føroya verður skrivað grein innan heilsufremjan og fyrirbyrging. Tey lesandi eru tá komin um hálva leið í útbúgvingini. Hesar greinar viðgera sjúkrarøktarfakligan spurdóm innan heilsufrema og/ella fyrirbyrging í samfelagsligum høpi. Komandi vikurnar prentar Víkuskifti nakrar av hesum greinum

MANGLAR TÆR D-VITAMIN?

ERT TÚ EIN AV TEIMUM, IÐ ER **TROYTT/UR** Í GERANDISDEGNUM? **ORSØKIN** KANN **MØGULIGA** VERA, AT TÆR TØRVAR **D-VITAMIN**. TANN MEST **GEVANDI** KELDAN TIL D-VITAMIN ER **SÓLARLJÓS**, HARNÆST KOSTUR OG **KOSTÍSKOYTI**. Í FØROYUM HAVA VIT EIN **LANGAN**, MYRKAN **VETUR** OG EITT **MINNI** SÓLRÍKT SUMMAR. TÁ **SÓLARLJÓSIÐ** ER SO **UMRÁÐANDI**, ERU VIT TÍ Í **SERA** STÓRUM VANDA FYRI **D-VITAMINTROTI**

Ert tú í undirskoti, kanst tú kenna teg troytta/n og tunga/n, og kanst hava ójavnt sinnalag. Tó eru nógv fólk, ið mangla D-vitamin uttan at merkja nakra stórvegis broyting í livimátanum.

Onnur eyðkenni, ið kunnu vísa seg, eru eitt nú, at tenninar og beinagrindin avkálkast. Tá beinagrindin avkálkast, gerst hon veikari og tískil er størri vandi fyri, at tú brýtur teg sundur, um tú dettur. Eisini víkna vøddarnir og tú kann hava pínu, serliga í lær-, herða- og nakkavøddunum. Harumframt kann tú merkja pínu í liðunum og í beinagrindini. Kroppurin víknar, tað kann verða trupult at halda javnvágini, og alt hetta ávirkar gongulagið.

Tey meira álvarsligu eyðkennini koma til sjóndar, tá tú hevur manglað D-vitamin í longri tíð.

Trot upp á D-vitamin hevur møguliga ávirkan á sálarligar og nevrologiskar sjúkur, so sum tunglyndi, skizofreni, sklerosu og alzheimersjúku.

Almenn tilráðing av D-vitamin ískoytið fyri at fyrirbyrgja D-vitamin troti

Dagligt ískoyti á 10 mikrogram av D-vitamin er viðmælt til:

- Børn 0-2 ár
- Barnakonur
- Børn og vaksin við myrkari húð
- Børn og vaksin, ið eru væl ílatin um summarið
- Fólk, ið sjáldan eru úti í sólarljósið

Dagligt ískoyti á 20 µg av D-vitamin og eisini 800-1000 mg av kálki er viðmælt til:

- Fólk yvir 70 ár
- Búfólk á røktarheimi
- Fólk sum eru í øktum vanda fyri avkálking (Osteoporose)

Markið fyri samlaðu inntøkuni er sett til 25 g fyri børn upp til 10 ár, og 50 g fyri vaksin og børn frá 11 ár og uppeftir. Hægri skamtur enn hetta kann verða nýttur í styttri tíðarskeið, og bert um tað er viðmælt av læknanum, fyri at viðgera D-vitamin troti.



Livralýsi er ein góð kelda, tí hon inniheldur stórar mongdir av D-vitamin.

styrkja um beinagrindina og tenninar. D-vitamin heldur immunverjuna í javnvág og er knýtt at orkuni, sinnalagnum og blóðsukurstýringini hjá okkum.

Tá tú ert í sólarljósi, verður D-vitamin framleitt í kroppinum. Umráðandi er at vera úti, ímeðan sólin er frammi. Brúkar tú ov høgan faktor, koma sólstrálurnar ikki til húðina og tá verður D-vitaminframleiðslan forða.

Viðmælt er at vera úti í 5-30 minuttir serliga millum kl. 12-15. Tá stendur sólin hægst, so tá er besti møguleiki hjá kroppinum at framleiða D-vitamin. Um tú hevur viðkvæma húð, kanst tú í hesum tíðarskeiðinum brúka sólkrem, ið inniheldur faktor 15, so tú ikki brennur teg. Eftir 5-30 minuttir er tørvurin á D-vitamin nøktur og tí kanst tú brúka hægri faktor eftir hetta.

Kostur og kostiskoyti

Kostur er ein av keldunum til D-vitamin. Stórar mongdir eru í eggi og fiski, serliga í feitum fiski, so sum laks, sild og makrel. Rátt verður til at eta 350 g av fiski um vikuna. Um tú ikki megnar

Hetta vísir nýggj gransking sambært danska Sundhedsstyrelsen.

Verða troytt og ikki væl uppløgd er eitt eyðkenni. Tó skal viðmerkjast, at tað at vera troytt/ur og ikki væl uppløgdur/løgd, ikki altíð er orsakað av D-vitamin troti. Tað kann hava aðrar orsøkir.

Hvat er D-vitamin?

D-vitamin er eitt evni, ið kroppurin

ikki sjálvur megnar at framleiða uttan sólarljós, kost og kostiskoyti. Kroppurin upptekur D-vitamin frá hesum trimum keldum, og fer síðan ígjøgnum eina prosess í livrini og nýrunum. Hendan prosessin ger D-vitamin virkið og hjálpir upp á upptøkuna av kálki frá tarmunum.

D-vitamin og kálf eru tætt saman-knýtt, kálf verður ikki upptikið uttan D-vitamin er til staðar. Kálf er við til at



Kostur, ið inniheldur D-vitamin: Fiskur, feittvevnr (margarin, smør, oljur), kjøt, egg, mjólk og ost.