



At verða troytt og ekki væl upplögð er eitt eyðkenni um D-vitamintrót



Tað merkja virðini í blóðroyndini:

Minni enn 12 nmol/l:	Høgt trot
12-25 nmol/l:	Trot
25-50 nmol/l:	Ikki nøktandi
Yvir 50 nmol/l:	Nøktandi
75-110/150 nmol/l:	Optimalt
Yvir 200 nmol/l:	Vandi fyri eitran



Tað TÚ kanst gera!

- Vera nógv úti í sólarljósinum.
- Vera tilvitað/ur um nýtslu av sólkremi og faktorinnihaldi. Ráðini eru 5-30 minuttir uttan sólkrem ella faktor 15 um tú hefur viðkvæma húð. Eftir 5-30 minuttir er umráðandi, at tú verjir húðina við hægri faktor, so tú ikki brennir teg.
- Eta sunt og fjølbroytt. Serliga kost, ið inniheldur nógv D-vitaminir.
- Taka kostiskoyti, ið inniheldur D-vitamin, hvønn dag.
- Taka ískoytið saman við eina máltíð.
- Ert tú í íva, hvat kostiskoyti tú skalt hava, kann tú spyrja teg fyri hjá egnum lækna ella á apotekinum.
- Hevur tú eyðkenni upp á D-vitamintrót, tosa so við læknan um stöðuna. Til ber at taka eina blóðroynd fyri at síggja, hvat títt tal er. Skuldi tað verið so, at talið er á lágmarkinum, leggur lækinn tær eina viðgerð til rættis.

Um so er, at tær tørvar D-vitamin, kunnu hesi ráðini koma tær til góðar. Við at tú ert tilvitað/ur um tær triggjar keldurnar, sólarljós, kost og kostiskoyti, kann tað økja um vælveruna og fáa teg at megna tín gerandisdag betur. Tú kann eisini betra um tína heilsustöðu, og fyriryrgja møguligum framtíðarsjúkum.

at fáa hesa mongdina gjøgnum kostin, kanst tú taka kostiskoyti fyri at nøkta tørvin av D-vitamin. D-vitamin er feitt-uppløysligt og tí skal ískoytið verða tikið saman við einari feitttríkari máltíð.

Her heima mugu vit verða tilvitað um kostin og kostiskoyti, av tí at vit ikki fáa nógv mikið av sól.

Vandabólkar

Jú eldri tú verður, jú minni mongdir

av D-vitamin verður framleitt í húðini av sólarljósinum. Hetta kemst av, at húðin gerst tynri við árinum. Tað eru nógv eldri, sum ikki fáa so nógv sólarljós sum tey áttu at fingið, hetta tí um-stöðurnar ikki altíð eru til tað. Við aldrinum verður upptøkan av D-vitamin í tarmunum eisini niðursett. Tí eru eldri ein meira útsettur bólkur.

Pinkubørn eru ofta væl ílatin og fáa

tí ikki nøktandi mongdir av D-vitamin frá sólini. Hetta er eisini galdandi fyri øll onnur, sum eru væl ílatin, tá sólin er frammi. Tey sum hava myrkan húðarlit, hava trupult við at upptaka D-vitamin, og skulu vera longur í sólarljósinum enn fólk við ljósum húðarliti.

Tey, ið nýta sólkrem, kunnu eisini vera í vanda. Jú hægri faktor tú brúkar, jú minni D-vitamin verður framleitt í

húðini. Sólstrálurnar sleppa ikki ígjøgnum húðina sum hjá einum uttan sólkrem.

Hevur tú vánaliga sodning, ella niðursetta livra- og nýrafunktið, ert tú eisini útsett/ur. D-vitamin upptøkan og umsetingin í kroppinum, er tá ikki heilt optimal, og tú kann koma at mangla D-vitamin.

Ein annar útsettur bólkur er vegetarar, tí tey fáa ikki nógv mikið av D-vitamin gjøgnum kostin. Onnur, sum eta kost, ið er fátækur av D-vitamin, eru somuleiðis í vanda. Kvinnur, ið eru komnar um skiftisárini eru eisini í vandabólki. Hetta skyldast tað kvinnuliga kynshormoni, østrogen, sum lækkar. Hjá teimum gerst tað tí truplari at upptaka D-vitamin. At enda eru tað tey, ið hava kroniskar maga-tarm sjúkur og tey, ið eru í viðgerð við heilivági fyri epilepsi.

KELDUR: BROD C (OVERLÆGE) OG DARSØ, P (ASSISTERENDE LÆGE) (2010). FOREBYGGELSE, DIAGNOSTIC OG BEHANDLING AF D-VITAMINMANGEL: SUNDHEDSSTYRELSEN/DK. ØVESEN, L., ALLINGSTRUP, L., POULSEN, I (2011). ERNÆRING OG DIÆTETIK. 11. UDGAVE. NYT NORDISK FORLAG BUSCK 2011



Skriva greinina hava:

Frá vinstu: Angelique Punzul, Manja Johansen, Siri V. Rasmussen og Lisa Lamhauge (manglar á myndini)