



Vit brúka heitið ‘vetrartunglyndi’, tá vit vænta orku og verða tung í huga um heystið og veturin. Hóast tað ikki er óvanligt at ávirkast av veðrinum og myrkrinum, so er talan um meir enn bara at verða ávirkaður, tá tosað verður um vetrartunglyndi. Umframt mistu orkuna, so verða tey, sum fáa vetrartunglyndi, eisini døpur og tung í huga, troytt og fáa stóran hug til at eta søtt. Er talan um vetrartunglyndi, so eru eyðkeynnini varðandi, og tey koma aftur hvørt ár. Tað er ikki óvanligt, at vetrartunglyndið ikki verður uppdagað, fyrr enn fleiri tungir vetrar eru farnir framvið.

D-vitamin

Trot á d-vitamin ávirkar sinnalagið

Gransking framd í Hollandi vísir á, at D-vitamin hevur stóra ávirkan á sinnalagið og sálarheilsu okkara. Hava vit trot á D-vitaminum er vandin fyri, at fáa tunglyndi eisini størri.

Í Finlandi hevur man kannað sambandið millum sálarheilsu og D-vitaminir við at fylgja 9000 fólku í gjøgnum lívið frá tí, at tey vórðu fødd í 1966. Hugt varð at møguligum sambandi millum D-vitamin ískoytinum, sum tey finga fyrstu líviárin og skisofreni seinni í lívinum. Kanningin vísti, at líkindini fyri

at útvikla skisofreni vóru minni hjá teimum, sum finga D-vitamin ískoyti.

D-vitamin ávirkar eisini vetrartunglyndi, og kanning gjørd í Hollandi vísir á, at sterkt samband er millum trot á D-vitaminum og tunglyndi. Tí verður mælt til at taka ískoyti, um tað er trot á D-vitaminum, ið er orsøkin til vetrartunglyndi.

Kelda:
depressionsforeningen.dk

Góð ráð:

Soleiðis færst tú nokk av D-vitaminum:

- Fá sól um summarið og veturin. Tað er lætt at fáa D-vitamin gjøgnum húðina, og tað hendir skjótt, um tú ert í sólini. Á leið fimm minuttir til ein hálvan tíma nakrar ferðir um vikuna um summarið er nóg mikið. Sólkreim ávirkar ikki mongdina av D-vitamina, sum húðin tekur til sín.
- Tú brukar eisini av goymsluni av D-vitaminum um veturin, sum tú hevur fingið um summarið. Tað er tó ikki nokk til allan veturin.
- Minst til, at tað verður miðmælt, at vit fáa 7,5 µg D-vitamin um dagin. Tey flestu fáa á leið 2-4 µg D-vitamin úr kostinum, og kosturin er ikki nokk til at dekkja tørvin, um ein ikki eisini er í sólini.
- D-vitamin er at finna í kjøti og fiski – serliga í feitum fiski, so sum makreli, laks og toskalivur. Viðmælt verður at eta 200-300 gram av fiski um vikuna.
- Tað er umráðandi at eta vitaminir og taka D-vitamin ískoyti eisini, um tú ikki

etur nokk av fiski.

- Drekkur tú nógv rúsdrekka, so ávirkar tað eisini upptøkuna av D-vitaminum, sum vit fáa í gjøgnum kostin. Tí er best ikki at drekka ov nógv um veturin.
- Tey minstu børnini, og tey eldru, sum eru yvir 65 ár eru í størri vanda fyri at hava trot á D-vitamin, og hesi skulu sum oftast taka eyka ískoyti.

Kelda: Politiken.dk