

Kostråd för \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Dietist \_\_\_\_\_

Tfn \_\_\_\_\_ Träffas säkrast \_\_\_\_\_

# D-vitamin

För ett starkt skelett

Producerat av  
Dietisterna Region Halland  
Maj 2011



## Vilken uppgift har D-vitamin?

D-vitamin reglerar nivåerna av kalcium och fosfat i blodet. För att kroppen ska kunna ta upp kalcium måste D-vitaminbehovet vara tillgodosett.

## Brist på D-vitamin

Brist leder till skelettsjukdomen engelska sjukan/rakitis hos barn. Vuxna får istället osteomalaci som innebär att skelettet mjukas upp. D-vitaminbrist kan bero på för lågt intag via kosten, för lite solljus eller dålig absorption.

## Hur mycket behöver vi?:

Barn under 2 år	10 µg/dag
Barn över 2 år	7,5 µg/dag
Vuxna	7,5 µg/dag
Gravida	10 µg/dag
Ammande	10 µg/dag
Äldre över 60 år	10 µg/dag

## Hur mycket får vi i oss i genomsnitt?

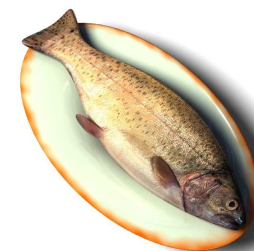
Män	6,2 µg/dag
Kvinnor	4,9 µg/dag

## Var finns D-vitamin?

Relativt få livsmedel innehåller D-vitamin och nästan uteslutande är animaliska produkter.

Goda källor till D-vitamin är:

- Fet fisk  
t.ex. lax, sill, sardiner, makrill, strömming
- D-vitaminberikade mjölkprodukter  
t.ex. mini/ätt/mellanmjölk, margarin
- Äggula
- Vissa svampar t.ex. kantareller



## Tips

- Ät fisk gärna 3 ggr/vecka, fungerar även som ett bra pålägg
- 5 dl D-vitaminberikad lättmjölk/lättfil/lättyoghurt varje dag
- Välj ett berikat lättmargarin/margarin

## Men solen då?

På sommaren är solen den viktigaste D-vitaminkällan eftersom kroppen kan producera D-vitamin med hjälp av solen. På vinterhalvåret står solen för lågt för att vi ska kunna bilda D-vitamin. På sommaren rekommenderas **10-15 min av ca 30 % av kroppen/dag.**

