



Ældre skal have mere D-vitamin end yngre, fordi huden danner mindre D-vitamin med alderen.



# FÅR DU D-VITAMIN NOK?

– For dig der ikke kommer så meget ud i solen eller er over 70 år

Hvis kroppen mangler D-vitamin, kan du få svage muskler og skøre knogler. Mange ældre mennesker får ikke nok D-vitamin – de har brug for et tilskud.

## KAN DU FÅ NOK D-VITAMIN FRA SOLEN OG MADEN?

Solen er den vigtigste kilde til D-vitamin. Når huden udsættes for sollys (UVB-stråling), dannes der D-vitamin.

I Danmark er dannelsen af D-vitamin begrænset til sommerhalvåret. Om vinteren er det derfor ekstra vigtigt at indtage D-vitaminholdige fødevarer. Fede fisk som laks, sild og makrel indeholder mest D-vitamin, men du får også D-vitamin når du spiser kød, æg, ost, mælk og D-vitaminberigede fødevarer.

## HVOR MEGET SKAL DU VÆRE UDE I SOLEN?

Det er vigtigt at komme udendørs i sommerhalvåret og få sol på ansigt, underarme og underben 5 til 30 minutter nogle gange om ugen. Solbestrålingen må ikke være af så lang varighed, at den fører til rødme af huden, da det øger risikoen for hudkræft.

## HVOR MEGET D-VITAMIN HAR DU BRUG FOR?

Fødevarestyrelsen og Sundhedsstyrelsen anbefaler følgende D-vitamin tilskud:

- Er du over 70 år eller plejehjemsbeboer eller i øget risiko for knogleskørhed: 20 mikrogram (800 IU) D-vitamin og et kalciumtilskud på 800-1000 mg, selvom du drikker mælk eller spiser mælkeprodukter.
- Får du ikke sol 5-30 minutter nogle gange om ugen om sommeren: 10 mikrogram D-vitamin om dagen (400 IE)
- Er du bekymret for ikke at få nok D-vitamin, fx om vinteren: 5-10 mikrogram D-vitamin om dagen (400 IE)
- Hvis du ikke får mælk eller mælkeprodukter, bør du kombinere dit D-vitamin tilskud med et kalciumtilskud på 500-1000 mg.
- Ældre med lille appetit har behov for en almindelig vitamin-mineralpille, der også indeholder D-vitamin. D-vitamin herfra tæller også med i det samlede D-vitamin tilskud.

## FÅ MERE AT VIDE

Du kan drøfte dit D-vitaminbehov hos egen læge og læse mere om D-vitamin på [www.fvst.dk](http://www.fvst.dk) eller [www.sst.dk](http://www.sst.dk)