

Har du spørgsmål?

Tal med din sundhedsplejerske, læge eller sundhedspersonale, hvis du er i tvivl om D-vitamin.



Kontakt os

Intaleeqqap Aqq. 2
Postboks 120
3900 Nuuk
Tlf.: +299 34 51 92
nun@nanog.gl



D-vitamin i Grønland
– en kort vejledning til dig
og din familie

HVORFOR ER D-VITAMIN VIGTIGT?

D-vitamin er vigtigt for:

- stærke knogler og tænder
- muskler og balance
- kroppens optagelse af kalk (calcium)

”

Vi får D-vitamin når huden udsættes for sollys, via mad - især sæl, hval og fisk - og kosttilskud

“



HVAD ANBEFALES?

Børn (0-4 år)

- 10 µg D-vitamin hver dag - hele året
- Gives som D-vitamindråber

Hvis barnet får modernælkserstatning:

- Ved ≥ 800 ml dagligt med mindst 1,3 µg D-vitamin/100 ml: ingen ekstra dråber.
- Ved < 800 ml dagligt: start D-vitamin-dråber igen.

Børn og voksne over 4 år

- 5-10 µg dagligt i vinterhalvåret (oktober-april)

Overvej 10 µg hele året, hvis du:

- sjældent er ude i solen
- spiser lidt eller ingen traditionel grønlandsk kost
- er gravid eller ammer

Ældre og personer med skrøbelige knogler

- 20 µg D-vitamin dagligt hele året
- Samtidig anbefales kalk (calcium)

D-VITAMIN OG GRØNLAND

I Grønland er der særlige forhold:

- Om vinteren er der meget lidt sollys, og kroppen kan næsten ikke danne D-vitamin.
- Traditionel grønlandsk kost indeholder meget D-vitamin, men mange spiser i dag mindre fangstkost.
- Derfor kan både børn og voksne få for lidt D-vitamin, især om vinteren.

TRADITIONEL KOST HJÆLPER – MEN ER IKKE ALTID NOK

Sæl, hval og fisk er gode kilder til D-vitamin.

Men fordi:

- indtaget varierer
- vinteren er lang og mørk

anbefales D-vitamintilskud ofte som en ekstra sikkerhed.

KORT OVERBLIK

- Børn 0-4 år: 10 µg dagligt
- Børn og voksne: 5-10 µg om vinteren
- Gravide/ammende: 10 µg hele året
- Ældre/risikogrupper: 20 µg + kalk