

VORGOD LÆGEHUS

Vorgodlægehus.dk

Anbefalinger vedrørende D vitaminer

Dit D-vitamniveau er _____. Vi anbefaler et niveau mellem 80 og 120.

Ving af, ved den af de 3 behandlinger, du er blevet foreslået at tage:

Jeg foreslår, at du tager:

4 tabletter dagligt á 25 ug (1000 enheder) i 3 måneder.

Tag derefter 1 tablet dagligt om sommeren (april til september).

Tag 2 tabletter dagligt om vinteren (oktober til marts).

3 tabletter dagligt á 25 ug (1000 enheder) i 3 måneder.

Tag derefter 1 tablet dagligt om sommeren (april til september)

Tag 2 tabletter dagligt om vinteren (oktober til marts)

1 tablet dagligt á 25 ug (1000 enheder) om sommeren
(april til september)

2 tabletter dagligt om vinteren (oktober til marts)

Danmark er så langt mod nord, at vi kun kan danne D-vitamin fra solens lys fra april til oktober. Vi får også D-vitamin fra f.eks. fede fisk, men typisk for lidt. D-vitaminmangel er derfor meget udbredt i Danmark. Mangel på D-vitamin kan give træthed, ledsmerter og muskelsmerter og synes også at være forbundet med en øget risiko for afkalkning af knoglerne, forhøjet blodtryk, åreforkalkning og kræft. Børn kan få Engelsk Syge med bløde knogler.

Er du mørk i huden har du endnu større risiko for at mangle D-vitamin. Kommer du ikke meget ud i solen er risikoen også større.

15-20 minutters solbadning i badetøj om sommeren vil være nok til, at en lys-hudet person danner de 10.000 enheder D-vitamin, man kan danne på én dag.

Solfaktor 8 eller derover blokerer fuldstændig for dannelsen af D-vitamin.

Undgå stadig solskoldninger. Men undgå ikke al sol – konsekvent brug af solfaktor over 8 bidrager til D-vitaminmangel. Det gælder også børn.

Du risikerer ikke at blive overdoseret, af de mængder D-vitaminsubstanser, som vi foreslår. Det er stadig meget mindre, end man naturligt ville få, af 20 minutter i solen om sommeren.