

D-vitamin**Hur får man i sig D-vitamin?**

Vi får D-vitamin dels via maten och dels via solljuset. Därför är det viktigt att äta D-vitaminrik mat året runt. Livsmedel som innehåller D-vitamin är framförallt fisk ex lax, sill, makrill och tilapia. Mjölkprodukter, margarin och matfettsblandningar är också viktiga källor, om de är berikade med D-vitamin. Ägg och kött innehåller också en del D-vitamin.

D-vitamintoppen (ett urval av D-vitaminrika livsmedel)

	<u>D-vitamin (µg)</u>	<u>Energi (kcal)</u>
1. Abborre, tillagad (125 g)	27,2	136
2. Inlagd sill, utan lag (125 g)	15,4	294
3. Sardinier i tomatsås (125 g)	15	271
4. Lax, tillagad (125 g)	11,7	336
5. Kantareller, kokta (125 g)	9,6	45
6. Kantareller, stekta (125 g)	9,3	116
7. Tilapia/Pangasus/Hoki, tillagad (125 g)	5,4	110
8. Havredryck berikad, Oatly, 2 dl (200 g)	3	90
9. Torsk, tillagad (125 g)	2,4	125
10. Standardmjölk/fil/yoghurt, 2 dl (200 g)	2	120
11. Lättmjölk/fil/yoghurt, 2 dl (200 g)	2	78
12. Makrill i tomatsås, 1 burk (125 g)	1,7	232
13. Räkor, kokta skalade (125 g)	0,8	134
14. Ägg, kokt 1 st (50 g)	0,6	68
15. Fläskkött, tillagad (125 g)	0,6	218
16. Kyckling, tillagad (125 g)	0,5	145
17. Flytande Milda, 1 tsk (5 g)	0,5	35
18. Bregott, 1 tsk (5 g)	0,5	27
19. Lätta, 1 tsk (5 g)	0,5	18
20. Nötkött, tillagad (125 g)	0,4	191

D-vitaminbehov

Spädbarn under 2 år	10 mikrogram
Barn och vuxna under 75 år	10 mikrogram
Vuxna med lite eller ingen solexponering	20 mikrogram
Vuxna över 75 år	20 mikrogram

D-vitaminbrist

Långvarig brist på D-vitamin kan orsaka rakit, "engelska sjukan", hos barn. Det visar sig som mjukt och missformat skelett, och benuppmjukning, osteomalaci, hos vuxna. Allvarlig brist på D-vitamin kan orsaka kramper. Detta är mycket ovanligt i Sverige.

De studier som finns pekar på att nivån för vissa grupper är otillfredsställande, till exempel hos vissa invandrargrupper och äldre som tillbringar lite tid utomhus

Ref: slv.se, Dietist Net Pro