



Får du D-vitamin nok?

- For dig der er over 65 år eller bor på plejehjem

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 D-vitamin nok fra solen og maden?

Solen er den vigtigste kilde til D-vitamin. Når solens stråler rammer huden, dannes der D-vitamin, men der dannes mindre med alderen. Når du opholder dig inden døre eller i skyggen, dannes der ikke D-vitamin.

D-vitamin findes i fisk, kød, mælk og æg, men det er svært at få nok D-vitamin gennem maden. Ydermere har mange ældre nedsat appetit og får derfor ikke så mange vitaminer gennem maden.

Hvorfor er det vigtigt at få D-vitamin?

D-vitamin skal sikre, at muskler og nerver fungerer godt, og at knoglerne bliver ved med at være stærke.

Efter længere tid med for lidt D-vitamin er der en øget risiko for fald og knoglebrud, da musklerne bliver svage og knoglerne kan blive skøre.

Hvor meget D-vitamin har du brug for?

Fødevarestyrelsen og Sundhedsstyrelsen anbefaler følgende D-vitamin tilskud:

- **Ældre over 65 år**
10 mikrogram D-vitamin om dagen (400 IE).

Hvis du ikke får mælk eller mælkeprodukter, bør du kombinere dit D-vitamintilskud med et kalciumtilskud på 500-1000 mg.

- **Plekehjemsbeboere**
20 mikrogram D-vitamin om dagen (800 IE) kombineret med et kalciumtilskud på 800-1000 mg, selvom du drikker mælk eller spiser mælkeprodukter.

Mange plekehjemsbeboere har behov for en almindelig vitamin-mineralpille, der også indeholder D-vitamin. D-vitamin herfra tæller også med i det samlede D-vitamintilskud.

Få mere at vide

Du kan få flere pjecer af din læge eller bestille nye hos Fødevarestyrelsen på: www.fvst.dk under *Publikationer*.

Læs mere om sund mad på www.altomkost.dk

Fødevarestyrelsen. 1. udgave. 1. oplag. Marts 2005. Oplag 500.000. Design: essensen Aps. Foto: Scanpix. Tryk: From & Co. Bestilling kan ske via: www.fvst.dk. Bestillingsnummer 2005204



MINISTERIET FOR FAMILIE-
OG FORBRUGERANLIGGENDER
Fødevarestyrelsen
www.fvst.dk

 Sundhedsstyrelsen
www.sst.dk