

© Fødevarestyrelsen. 1. udgave. 1. oplag. Marts 2005. Oplag 150.000. Design: essensen Aps. Foto: Niels Nyholm. Tryk: From & Co. Bestilling kan ske via: www.fvst.dk . Bestillingsnummer 2005202



MINISTERIET FOR FAMILIE-
OG FORBRUGERANLIGGENDER

Fødevarestyrelsen

Mørkhøj Bygade 19
2860 Søborg
Tlf: 33 95 60 00 (kl. 9-12)
info@fvst.dk
www.fvst.dk

 Sundhedsstyrelsen

Islands Brygge 67
2300 København S
Tlf: 72 22 74 00
www.sst.dk

DANSK

Får du D-vitamin nok?

- For dig der har mørk hud eller går tildækket



SOMALISK

Ma heshaa D-fiitamiin kugu filan?
Adigaaga maqaarka madow ama is dedaa (is asturaa)

URDU

کیا آپ کو وٹامن D کافی ملتا ہے؟
آپ کے لیے جن کارنگ سائلز ہیں یا کپڑے میں ڈھکے ہوئے رہتے ہیں

TYRKISK

Yeterli miktarda D-vitamiini alıyormusunuz?
- Esmer tenliyseniz ya da kapalı giyiniyorsanız

BOSNISK
KROATISK
SERBISK

Dobijaš li dovoljno D-vitamina?
- Za onoga koji ima tamnu kožu ili ide pokriven

ALBANSK

A merr ti aq sa duhet vitaminë D?
- Për ty që ke lëkurë të errët, ose që shkon e mbuluar.

FARSI

آیا ویتامین D کافی به بدن شما میرسد؟
- برای شما که پوست تیره رنگ دارید و یا بدن خود را کاملاً می پوشانید

ARABISK

هل تحصلين على فيتامين دي بشكل كاف؟
- لك أنتِ يا صاحبة البشرة الداكنة أو يا من ترتدين ثياباً تغطي جسمك كله



MINISTERIET FOR FAMILIE-
OG FORBRUGERANLIGGENDER
Fødevarestyrelsen

Sundhedsstyrelsen

Får du D-vitamin nok? – For dig der har mørk hud eller går tildækket

Hvis du har mørk hud eller går tildækket (lange ærmer, lange bukser, lang kjole eller tørklæde), får du måske ikke D-vitamin nok.

Når solens stråler rammer huden, dannes der D-vitamin. Men hvis du har mørk hud, har din hud sværere ved at danne D-vitamin, end hvis du har lys hud.

Der dannes ikke D-vitamin, hvis du opholder dig inden døre eller i skygge – eller hvis huden er dækket af tøj.

D-vitamin findes i fisk, kød, mælk og æg, men det er svært at få nok D-vitamin gennem maden.

Hvorfor skal du have D-vitamin?

Børn har brug for D-vitamin for at vokse.

Voksne har brug for D-vitamin for at få stærke muskler og knogler.

Hvis du er gravid, er det særlig vigtigt at få D-vitamin, da det ufødte barn er afhængig af at få D-vitamin fra moderen.

Hvis du mangler D-vitamin, kan du blive syg. Du kan få smerter i kroppen, kramper i musklerne eller prikken og snurren i hænder, arme, fødder og ben. Du kan også føle dig træt og mangle kræfter til at klare hverdagen.

Hvis du tror, du mangler D-vitamin, skal du tale med din læge.

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 (Hjemmesiden er på dansk).



Hvor meget D-vitamin har du brug for?

Fødevarestyrelsen og Sundhedsstyrelsen anbefaler, at du spiser følgende D-vitamintilskud hver dag:

- **Spædbørn (2 uger til 1 ½ år)**
10 mikrogram D-vitamin om dagen (400 IE) i form af D-vitamindråber. Spørg din læge eller sundhedsplejerske.
- **Børn**
10 mikrogram D-vitamin om dagen (400 IE).
- **Voksne mænd og kvinder**
10 mikrogram D-vitamin om dagen (400 IE).
- **Gravide og ammende**
10 mikrogram D-vitamin om dagen (400 IE).

Hvis du ikke får mælk eller mælkeprodukter, bør du kombinere dit D-vitamintilskud med et kalciumtilskud. Børn (1-9 år) skal have 500 mg kalcium om dagen. Voksne og børn over 10 år skal have 500-1000 mg kalcium om dagen.

Sådan kan du få D-vitamin:

Du kan få D-vitamin i multivitaminpiller, kalkpiller, D-vitaminpiller og D-vitamindråber. Vær opmærksom på at D-vitaminindholdet varierer i de forskellige produkter.



Ma heshaa D-fiitamiin kugu filan? - Adigaaga maqaarka madow ama is dedaa (is asturaa)

Haddii aad maqaar madow leedahay ama is deddo (gacmo dheere, lugo dheere, toob dheer ama khamaar), laga yaabee in aadan helin D-fiitamiin kugu filan.

Marka falaadhaha cadceeddu ku dhacaan maqaarka ayaa D-fiitamiin samaysmaa. Laakiin haddii aad maqaar madow leedahay maqaarkaaga way kaga adag tahay inuu sameeyo D-fiitamiin marka loo eego haddii aad maqaar cad leedahay. Ma samaysmayo D-fiitamiin, haddii aad gudaha ama hoos (hadh) ku jirto – ama maqaarka dhar ku dedan yahay. D-fiitamiin waxa laga helaa kalluunka (mallaayga), hilibka, caanaha iyo ukunta (beedka), laakiin way adag tahay in D-fiitamiin ku filan cuntada laga helo.

Waa maxay sababta aad D-fiitamiin u qaadanaysaa?

Carruurtu waxay u baahan yihiin D-fiitamiin si ay u koraan. Dadka waaweyn waxay u baahan yihiin D-fiitamiin si ay u helkaan muruqyo iyo lafo xoog badan.

Gaar ahaan haddii aad uur leedahay waa muhiim in aad D-fiitamiin hesho, taas oo ilmaha aan dhalan uu ku xidhan yahay D-fiitamiinka uu hooyada ka helo.

Haddii uu D-fiitamiinku kaa dhamaado waad jirran kartaa. Waxaa kaar (xanuun) kaa qaban karaa jidhka, waxaa ku gariiraya (jaraynaya) murqaha ama waxa finan kaa soo bixi karaan gacmaha, cududaha, cagaha iyo lugaha. Waxaad xataa dareemi kartaa daal iyo awood la'aan si loo debero hawl maalmeedka.

Haddii aad u malaynayso in uu D-fiitamiin kaa maqan yahay waxaad la hadashaa dhakhtarkaaga.

Imisa D-fiitamiin ah ayaad u baahan tahay?

Hoggaanka-maceeshadda (Fødevarestyrelsen) iyo hoggaanka-caafimaadku (Sundhedsstyrelsen) waxay ku talinayaan in aad maalin walba cunto kaabayaashan D-fiitamiinka ee soo socda:

- **Ilmaha aadka u yar** (2 illaa 1 ½ sanno)
10 mikrogaraam oo D-fiitamiin ah oo dhibco ah maalintii (400 IE). Weydii dhakhtarkaaga ama neesarta ilmaha.
- **Carruurta**
10 mikrogaraam oo D-fiitamiin ah maalintii (400 IE).
- **Ragga iyo Dumarka**
10 mikrogaraam oo D-fiitamiin ah maalintii (400 IE).
- **Dumarka uurka leh iyo kuwa ilmuhu nuugayo**
10 mikrogaraam oo D-fiitamiin ah maalintii (400 IE).

Haddii aadan qaadanin caano ama waxyaabaha caanaha laga sameeyo, waa inaad kaabahaaga D-fiitamiinka raacisaa kaabe kaalshiyam ah. Carruurtu (1-9 sanno) waa in ay qaataan 500 mg oo kaalshiyam ah maalintii. Dadka waaweyn iyo carruurta 10 sanno ka weyn waa in ay qaataan 500-1000 mg oo kaalshiyam ah maalintii.

Sidan ayaad D-fiitamiin ku heli kartaa

Waxaad D-fiitamiin ka heli kartaa kiniinada fiitamiinada isku-jirka (multivitaminpiller), kiniinada kaalshiyamta (kalk-piller), kiniinada D-fiitamiinka (D-vitaminpiller) iyo dhibcaha D-fiitamiinka (D-vitaminråber). U fiirso in badeecadaha kala duwan D-fiitamiinka ku jiraa kala duwan yahay.



Waxyaabo dheeraad ah ka ogow

Waxaad buug yaryar oo badan ka heli kartaa dhakhtarkaaga ama waxaad Hoggaanka-maceeshadda ka dalban kartaa kuwo cusub bogga shabakadda: www.fvst.dk qaybta faa-finta.

Ka akhri waxyaabo dheeraad ah oo ku saabsan cunto saxo leh bogga shabakadda www.altomkost.dk (booggani waa deenish).

Ministeriet for Familie og Forbrugeranliggender
Fødevarestyrelsen - www.fvst.dk
Sundhedsstyrelsen - www.sst.dk



کیا آپ کو وٹامن D کافی ملتا ہے؟ آپ کے لیے جن کارنگ سانولہ ہے یا کپڑے میں ڈھکے ہوئے رہتے ہیں

آپ کو کتنی وٹامن D کی ضرورت ہے؟

Fødevarestyrelsen یعنی خوراک کا بورڈ اور Sundhedsstyrelsen یعنی صحت کے بورڈ کے ہدایات اور مشورے ہیں کہ آپ مندرجہ ذیل مقدار میں روزانہ اضافی وٹامن D لیں:

- شیر خوار بچے (2 ہفتوں کی عمر سے 1,5 سال کی عمر تک)
- وٹامن D کے قطرہوں کی شکل میں روزانہ 10 میکروگرام وٹامن D (400 IE) - اپنے ڈاکٹر یا صحت کی نرس کو پوچھیں
- بچے
- روزانہ 10 میکروگرام وٹامن D (400 IE)
- بالغ مرد اور خواتین
- روزانہ 10 میکروگرام وٹامن D (400 IE)
- حاملہ اور چھاتی کا دودھ پلانے والیں
- روزانہ 10 میکروگرام وٹامن D (400 IE)

اگر آپ دودھ یا دودھ کی مصنوعات نہیں پیتے تو آپ کو چاہیے کہ اضافی وٹامن D کے ساتھ ساتھ اضافی کیلشیم لیں۔ بچے (سال 9-1) کو روزانہ 500 mg کیلشیم ملے بالغ افراد اور 10 سال سے زائد عمر والے بچوں کو روزانہ 1000-500 mg کیلشیم ملے

اس طرح آپ کو وٹامن D مل سکتا ہے

آپ کو ملتی وٹامن کی گولیوں، بھٹیک گولیوں، وٹامن D گولیوں اور وٹامن D کے قطرہوں کی شکل میں وٹامن D حاصل ہو سکتا ہے۔
خیال رکھیں کہ وٹامن D کی مقدار مختلف مصنوعات میں مختلف ہوتی ہے

اگر آپ کا رنگ سانولہ ہے یا کپڑے میں ڈھکے ہوئے رہتے ہیں (لمبے بازو، لمبی پیٹ، لمبی سکرٹ یا سکارف) تو ممکن ہے کہ آپ کو کافی وٹامن D نہ ملتا ہو۔
جب سورج کی کرنیں جلد پر پڑتی ہیں تو وٹامن D تشکیل پاتا ہے لیکن اگر آپ کا رنگ سانولہ ہے تو سفید جلد کے مقابلے میں آپ کی جلد کا وٹامن D تشکیل دینا زیادہ مشکل ہے۔
اگر آپ اندر رہیں، سائے میں ہوں یا اگر جلد کپڑوں سے ڈھکی ہوئی ہو تو وٹامن D تشکیل نہیں پاتا۔
وٹامن D مچھی، دودھ اور انڈوں میں ہوتا ہے لیکن خوراک سے ضرورت کا وٹامن D حاصل کرنا مشکل ہے۔

وٹامن D آپ کو کیوں چاہیے؟

بڑھنے کے لیے بچوں کو وٹامن D چاہیے

طاقت و عضلات اور ہڈیوں کے لیے بالغ افراد کو وٹامن D چاہیے۔
اگر آپ حاملہ ہیں تو وٹامن D کا حصول خصوصاً اہم ہے کیوں کہ جنین ماں سے وٹامن D کے حصول کا محتاج ہوتا ہے۔
اگر آپ کو وٹامن D کی کمی ہے تو آپ بیمار ہو سکتے ہیں۔
جسم میں درد ہو سکتا ہے، عضلات میں اٹپٹھن، ہاتھ، بازو، پیرو اور ٹانگیں سن اور ان میں چپن ہو سکتی ہے آپ تھکن محسوس کر سکتے ہیں اور روزمرہ کو عبور کرنے کی قوت میں کمی ہو سکتی ہے۔
اگر آپ سمجھیں کہ آپ کو وٹامن D کی کمی ہے تو آپ نے ڈاکٹر سے بات کرنی ہے۔

مزید جاننے کے لیے

آپ اپنے ڈاکٹر کے پاس مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں یا نئے پمفلٹ کے لیے خوراک کے بورڈ سے www.fvst.dk پر
publikationer کے تحت آڈر کر سکتے ہیں
www.altomkost.dk پر سخت افزہ کھانے کے بارے میں مزید پڑھیں (ہوم پیج ڈش میں ہے)



Yeterli miktarda D-vitamini alıyormusunuz? - Esmer tenliyseniz ya da kapalı giyiniyorsanız

Eğer esmer tenliyseniz veya kapalı giyiniyorsanız (uzun kol giysi, uzun pantolon, uzun entari, yada eşarp) belki yeterli miktarda D-vitamini alamıyorsunuz.

Güneş ışınları tenle temas ettiğinde D-vitaminleri oluşur. Fakat esmer tenliyseniz, teniniz açık tenlilerden daha zor D-vitamini oluşturabilir.

Eğer içerde veya gölgede oturuyorsanız veya teniniz giysilerle kapalıysa o zaman D-vitamini oluşmaz.

D-vitamini balık, et, süt ve yumurtada bulunmaktadır fakat yemek yoluyla yeterli miktarda D-vitamini almak zordur.

Neden D-vitamini almanız gerekli?

Çocukların, büyümeleri için D-vitamini ihtiyaçları bulunmaktadır.

Güçlü kaslar ve kemikler oluşması için yetişkinlerin D-vitamini ihtiyaçları bulunmaktadır.

Henüz doğmamış bir çocuk anneden gelen D-vitamini bağımlı olduğundan dolayı, hamileyseniz D-vitamini özellikle önemlidir.

Eğer sizde D-vitamini eksikliği varsa hasta olabilirsiniz.

Vücudunuza ağrılar, kaslarına kramp girebilir yada ellerinizin içine, kollarınıza, ayaklarınıza ve bacaklarınıza bir şeylerin batırıldığı hissiini duyabilirsiniz. Kendinizi yorgun ve günlük hayatla baş edemeyecek şekilde güçsüz hissedebilirsiniz.

Eğer sizde D-vitamini eksikliği bulunduğunu düşünüyorsanız o zaman doktorunuza konuşun.

Ne kadar D-vitaminine ihtiyacınız var?

Fødevarestyrelsen og Sundhedsstyrelsen (Besin ve Gıda Müdürlüğü ve Sağlık Müdürlüğü) her gün şu D-vitamini ilavelerini almanızı tavsiye etmektedir:

- Bebekler (2 haftalıktan 11/2 yaşa kadar)
D-vitamini damlaları şeklinde günde 10 mikrogram D-vitamini (400 IE).
Doktorunuza ya da sağlık hemşiresine sorunuz.
- Çocuklar
Günde 10 mikrogram D-vitamini (400 IE).
- Yetişkin erkek ve kadınlar
Günde 10 mikrogram D-vitamini (400 IE).
- Hamile olanlar ve çocuk emzirenler
Günde 10 mikrogram D-vitamini (400 IE).

Eğer süt veya süt ürünleri yemiyor/içmiyorsanız D-vitamini ilavenizi kalsiyum ilavesiyle birlikte alınız. Çocukların (1-9 yaş) günde 500 mg kalsiyum almaları gereklidir. Yetişkinlerin ve 10 yaşının üzerindeki çocukların günde 500-1000 mg kalsiyum almaları gereklidir.

D-vitamini şu şekilde alabilirsiniz:

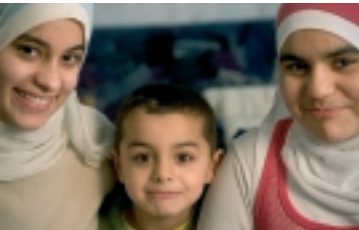
D-vitamini multivitamin hapları, kalsiyum hapları, D-vitamini hapları ve D-vitamini damlaları kullanarak alabilirsiniz. D-vitamini miktarının üründen ürüne değiştiğine dikkat ediniz.

Daha fazla bilgi için

Daha farklı broşürleri doktorunuzda alabilirsiniz yada Fødevarestyrelsen (Gıda ve Besin Müdürlüğü'nün) Internet sitesinde: www.fvst.dk
Publikationer bölümünde yeni broşür ısmarlayabilirsiniz

Sağlıklı yemek hakkında daha fazlasını www.altomkost.dk sitesinde okuyabilirsiniz (Site Danimarkadır) .

Ministeriet for Familie og Forbrugersanliggender
Fødevarestyrelsen - www.fvst.dk
Sundhedsstyrelsen - www.sst.dk



Dobijaš li dovoljno D-vitamina? - Za onoga koji ima tamnu kožu ili ide pokriven

Ako imaš tamnu kožu ili ideš pokriven/a (dugi rukavi, dugačke pantalone, duga haljina ili marama), možda ne dobijaš dovoljno D-vitamina.

Kad sunčevi zraci dodirnu kožu, stvara se D-vitamin. Ali ako imaš tamnu kožu, D-vitamin se stvara teže nego ako imaš svjetlu kožu.

D-vitamin se ne stvara ako si u kući, u sjenci ili ako si pokriven/a odjećom.

D-vitamina ima u ribi, mesu, mlijeku i jajima ali je teško sakupiti dovoljno D-vitamina samo iz hrane.

Čemu služi D-vitamin?

Djeci treba D-vitamin da bi rasla.

Odraslima treba D-vitamin da bi imali jake mišiće i kosti.

D-vitamin je naročito važan za trudnice jer nerođeno dijete dobija D-vitamin preko majke.

Ako ti nedostaje D-vitamin, možeš da se razboliš.

Možeš da dobiješ i bolove u tijelu, grčeve u mišićima ili mogu da ti utrnu ruke i noge. Možeš i da se osjećaš umornim ili da nemaš snage za svakodnevni život.

Ako ti se čini da nemaš dovoljno D-vitamina, obrati se liječniku.

Koliko ti D-vitamina treba?

Uprava za ishranu i Zdravstvena uprava preporučuju sljedeće količine dodatka D-vitamina dnevno:

- Bebe (2 sedmice do 1½ god.)
10 mikrograma D-vitamina dnevno (400 IE) u obliku D-kapi. Pitaš ljekara ili medicinsku sestru.
- Djeca
10 mikrograma D-vitamina dnevno (400 IE).
- Odrasli muškarci i žene
10 mikrograma D-vitamina dnevno (400 IE).
- Trudnice i dojilje
10 mikrograma D-vitamina dnevno (400 IE).

Ako ne piješ mlijeko ili mliječne proizvode onda kombinuj dodatak D-vitamina sa dodatkom kalcijuma. Djeca (1-9 god.) treba da uzimaju 500 mg kalcijuma dnevno. Odrasli i djeca preko 10 god. treba da uzimaju 500-1000 mg kalcijuma dnevno.

D-vitamin možeš da uzimaš kao:

D-vitamin u multivitaminskim pilulama, kalcijum-pilulama, D-vitaminskim pilulama i D-vitaminskim kapima. Obrati pažnju da sadržina D-vitamina varira od proizvoda do proizvoda.

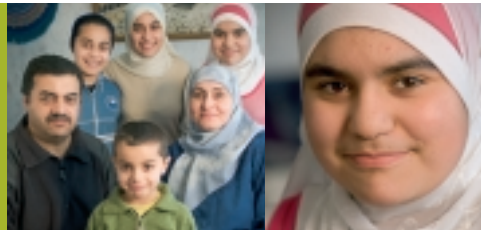
Više informacija

Kod svog ljekara ili Uprave za ishranu možeš da nađeš više brošura : www.fvst.dk pod Publikationer.

Više o zdravoj ishrani pročitaj na www.altomkost.dk
(Stranica je na danskom).

Ministeriet for Familie og Forbrugeranliggender - Ministerstvo za Porodicu i potrošnju
Fødevarestyrelsen - Uprava za ishranu
www.fvst.dk

Sundhedsstyrelsen - Zdravstvena uprava
www.sst.dk



A merr ti aq sa duhet vitaminë D? - Për ty që ke lëkurë të errët ose që shkon e mbuluar.

Nëse ke lëkurë të errët, ose shkon e mbuluar (me rroba me krahë të gjata, pantallona të gjata, fustane të gjatë ose shami), ndoshta ti nuk merr vitaminë D në mënyrë të mjaftueshme.

Kur rrezet e diellit bien mbi lëkurë, formohet vitamina D. Por, nëse lëkura jote është e errët, atëherë lëkura e ka më të vështirë të formojë vitaminën D, krahasuar me lëkurën e bardhë. Lëkura nuk formon vitaminë D nëse ti qëndron brenda, në hije, ose nëse lëkura është e mbuluar me rroba.

Vitamina D gjendet tek peshku, mishi, qumështi dhe vezët, por është e vështirë të përfitohet sasia e mjaftueshme nëpërmjet ushqimit.

Pse të nevojitet vitamina D?

Fëmijët kanë nevojë për vitaminë D që të rriten.

Të rriturit kanë nevojë për vitaminë D që të kenë muskuj dhe kocka të forta.

Nëse je shtatëzanë, është shumë e rëndësishme që të marrësh vitaminë D, sepse foshnja e palindur është plotësisht e varur nga nëna, përsa i përket vitaminës D.

Nëse ke mungesa të vitaminës D, mund të sëmuresh. Mund të të shfaqen dhembje të trupit, ngërç i muskujve ose shqetësime, sikur të shpon dikush në duar, krahë, kofshë dhe këmbë. Mund të ndjehesh i pafuqishëm, dhe nuk ia del dot mbanë me gjërat e përditshme. Nëse ti mendon se ke mungesa të vitaminës D, duhet të flasësh me mjekun tënd.

Për sa vitaminë D ka nevojë njeriu?

Drejtoria Ushqimore dhe ajo e Shëndetit rekomandojnë që ti të marrësh shtesa të vitaminës D si më poshtë:

- **Foshnjat** (2 javë deri në 1½ vjet)
10 mikrogram vitaminë D në ditë (400 IE), në formën e vitaminës D me pika. Pyet mjekun ose punonjësën e shëndetësisë.
- **Fëmijë**
10 mikrogram vitaminë D në ditë (400 IE).
- **Të rritur burra dhe gra**
10 mikrogram vitaminë D në ditë (400 IE).
- **Gra shtatëzana dhe me fëmijë në gjoks**
10 mikrogram vitaminë D në ditë (400 IE).

Nëse nuk pi qumësht, ose nuk ha produkte të qumështit, duhet të kombinosh shtesën e vitaminës D me një shtesë kalciumi. Fëmijët (1-9 år) duhet të marrin 500 mg kalcium në ditë. Të rriturit dhe fëmijët mbi 10 vjeç duhet të marrin 500-1000 mg kalcium në ditë.

Kështu mund të marrësh vitaminën D:

Vitaminën D ti mund ta marrësh si kokrra multivitaminë, kokrra gëlqereje (kalk), kokrra vitaminë D dhe vitaminë D me pika. Duhet mbajtur parasysh që sasia e përmbajtjes së vitaminës D, ndryshon në varësi të produktit.



Mëso më tepër

Ti mund të marrësh broshura të tjera tek mjeku yt, ose mund t'i porositësh tek Drejtoria Ushqimore në www.fvst.dk nën rubrikën Publikationer (Publikime).

Lexo më tepër për ushqimet e shëndetshme në www.altomkost.dk (Faqja është në danisht).

Ministria për Familje dhe Konsumatorë
Drejtoria Ushqimore · www.fvst.dk
Drejtoria Shëndetësore · www.sst.dk



آیا ویتامین D کافی به بدنتان میرسد؟ - برای شما که پوست تیره رنگ دارید و یا بدن خود را کاملاً می پوشانید

به چه مقدار ویتامین D احتیاج دارید؟

اداره کل مواد غذایی و اداره کل بهداشت توصیه می کنند که شما روزانه ویتامین D اضافی را به مقادیر زیر بخورید:

- نوزادان (از ۲ هفتگی یا یکسال و نیم)
روزانه ۱۰ میکروگرم ویتامین D (۴۰۰ IE) به شکل قطره. از پزشک خود و یا پرستار بهداشت اطفال در این مورد سؤال کنید.
- کودکان
روزانه ۱۰ میکروگرم ویتامین D (۴۰۰ IE)
- مردان و زنان بزرگسال
روزانه ۱۰ میکروگرم ویتامین D (۴۰۰ IE)
- زنان باردار و شیرده
روزانه ۱۰ میکروگرم ویتامین D (۴۰۰ IE)

اگر شیر یا مواد لبنیاتی مصرف نمی کنید میبایست ویتامین D اضافی شما همراه با کلسیوم اضافی باشد. کودکان (۱ تا ۹ ساله) باید روزانه ۵۰۰ میلی گرم کلسیوم بخورند. بزرگسالان و کودکان بالای ۱۰ سال باید روزانه بین ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیوم بخورند.

ویتامین D را می توانید از طریق زیر تأمین نمایید:

ویتامین D در قرص های مولتی ویتامین، قرص های کلسیوم، قرص های و قطره های ویتامین D موجود می باشد. توجه داشته باشید که میزان ویتامین D در محصولات مختلف، متفاوت می باشد.

اگر پوست تیره رنگ دارید و یا بدن خود را می پوشانید (آستین های بلند، شلوار بلند، لباس بلند و یا روسری) شاید ویتامین D کافی به بدنتان نرسد.

در اثر برخورد اشعه آفتاب به بدن ویتامین D ساخته می شود. اما اگر پوستتان تیره رنگ باشد ساختن ویتامین D در مقایسه با پوست روشن مشکلتر است.

اگر در داخل اتاق و یا زیر سایه باشید و یا پوشاک پوستتان را کاملاً بپوشاند ویتامین D ساخته نمی شود. ویتامین D در ماهی، گوشت، شیر و تخم مرغ وجود دارد اما بدن بسختی میتواند از طریق خوراک ویتامین D را بدست آورد.

چرا باید ویتامین D داشته باشید؟

کودکان برای رشد خود به ویتامین D نیاز دارند.

بزرگسالان برای داشتن عضلات و استخوانهای قوی و محکم به ویتامین D نیاز دارند.

اگر باردار، هستید رسیدن ویتامین D به بدن اهمیت بسزائی دارد، زیرا جنین ویتامین D را از طریق مادر بدست می آورد. کمبود ویتامین D موجب بیماری شما می شود.

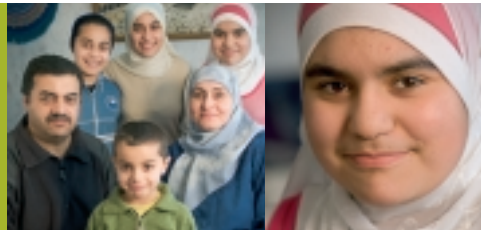
میتوانید درد در بدن، گرفتگی عضله و یا سوزن خوردن و تیر کشیدن در دستها، بازوها، کف پا و پاهای خود پیدا کنید. همچنین میتوانید احساس خستگی کنید و انرژی لازم برای انجام کارهای روزانه را نداشته باشید.

اگر فکر می کنید کمبود ویتامین D دارید با پزشک خود صحبت کنید.

اطلاعات بیشتر

از طریق پزشک خود میتوانید جزوات بیشتری را در این مورد دریافت نمایید و یا از طریق سایت اداره کل مواد غذایی www.fvst.dk زیر عنوان نشریات جزوات جدیدی را سفارش بدهید.

در مورد غذاهای سالم به سایت www.altomkost.dk مراجعه کنید. (این سایت بزبان دانمارکی است).



هل تحصلين على فيتامين دي بشكل كافٍ؟ - لك أنتِ يا صاحبة البشرة الداكنة أو يا من ترتدين ثياباً تغطي جسمك كله

ما مقدار فيتامين دي الذي تحتاجينه؟

دائرة المواد الغذائية والدائرة الصحية توصيانك وتنصحانك بتناول فيتامين دي التكميلي يومياً:

- الأطفال الرُّضع (من إسبوعين إلى ١١/٢ عام)
١٠ ميكروغرام فيتامين دي يومياً (400 IE) على شكل قطرة
أسألي طبيبكِ أو ممرضة الرعاية الصحية.
- الأطفال
١٠ ميكروغرام فيتامين دي يومياً (400 IE).
- الرجال البالغون والنساء البالغات
١٠ ميكروغرام فيتامين دي يومياً (400 IE).
- النساء الحوامل والمرضعات
١٠ ميكروغرام فيتامين دي يومياً (400 IE).

إذا كنت لا تتناولين الحليب أو مشتقاته، فيجدرك بك الجمع ما بين فيتامين دي والكالسيوم التكميليين. يجب على الأطفال في سن ١ - ٩ أعوام تناول ٥٠٠ ملغ من الكالسيوم يومياً. أما الكبار والأطفال ما فوق سن ١٠ أعوام فيجب أن يتناولوا ٥٠٠ - ١٠٠٠ ملغ من الكالسيوم في اليوم الواحد.

بإمكانك الحصول على فيتامين دي على النحو التالي:

يمكنك الحصول على فيتامين دي من خلال تناول الفيتامين الجامع أو المشكل، ومن حبوب الكالسيوم، ومن حبوب فيتامين دي، ومن قطرات سائل فيتامين دي. يجب لفت الانتباه إلى أن محتوى أو نسبة فيتامين دي مختلفة في هذه المنتجات.

إذا كنت من ذوات البشرة الداكنة أو كنت ترتدين ثياباً تغطي جسمك كله (ثياباً بأكمام طويلة، سراويل/ بناطيل طويلة، فستاناً طويلاً أو حجاباً)، فربما أنك لا تحصلين على كمية كافية من فيتامين دي.

ملازمة أشعة الشمس للبشرة ينتج عنها فيتامين دي لكن إذا كان لون بشرتك داكناً، فإن تكوينها لفيتامين دي سيكون أصعب مما كان سيكون عليه الأمر لو كان لونها فاتحاً.

فيتامين دي لن يتكوّن إذا ما بقيت في الداخل أو في الظل ، أو إذا كان جسمك أو جلدك تغطيه الثياب.

فيتامين دي يوجد في الأسماك واللحوم والحليب والبيض، إلا أنه من الصعب الحصول عليه من خلال الأطعمة والمواد الغذائية.

ما السبب الذي يستدعي تزود جسمك بفيتامين دي؟

الأطفال يحتاجون لفيتامين دي من أجل النمو.

الكبار بحاجة لفيتامين دي حتى تكون عضلاتهم وعظامهم قوية. إذا كنت حاملاً، فإنه من الضرورة بمكان أن تحصلي على فيتامين دي، لأن الطفل الذي لم يولد بعد يعتمد على أمه في حصوله على فيتامين دي بشكل كلي.

إذا كان ينقصك فيتامين دي، فقد تصبحين مريضة.

قد تصابين بأوجاع في جسمك، وبتشنجات في عضلاتك، وبخدر وشكة في يديك وذراعيك وقدميك وساقيك. كما قد تشعرين بالإرهاق والتعب وبعد القدرة على القيام بأمور حياتك اليومية.

إذا كنت تعتقدين بأنه ينقصك فيتامين دي، فيجب عليك التحدث إلى طبيبك.

للمزيد من المعلومات

بإمكانك الحصول على المزيد من الكتيبات من طبيبك أو طلب كتيبات جديدة من دائرة المواد الغذائية على الموقع الإلكتروني التابع لها: www.fvst.dk تحت كلمة مطبوعات (Publikationer).

اقرأ المزيد حول الغذاء الصحي على الموقع الإلكتروني www.altomkost.dk (اللغة المستعملة هي الدنمركية).

