



Embætti
landlæknis
Directorate of Health

D-vítamín og lýsi



D-vítamín og Lýsi

- D-vítamín myndast í húðinni fyrir tilstilli útfjólublárra geisla sólar.
- Á veturna er sólin ekki nægilega hátt á lofti, hér á landi, til þess að D-vítamín myndist í húðinni.
- Fólk á norðlægum slóðum þarf D-vítamín úr fæðu eða sem fæðubótarefni (þorskalýsi eða annar D-vítamínjafi).
- D-vítamín er fituleysanlegt vítamín
- Ráðlagður skammtur er 10 míkrógrömm á dag, t.d. ein teskeið (5 ml) af þorskalýsi.
- Aldraðir þurfa stærri skammt á dag eða 15 míkrógrömm.



Hvaða gagn gerir D-vítamín okkur?

- Það gegnir mikilvægu hlutverki fyrir kalkbúskap líkamans.
- Er nauðsynlegt fyrir uppbyggingu beina.
- Stuðlar að eðlilegum kalkstyrk í blóði.
- Getur hugsanlega haft hlutverki að gegna við að fyrirbyggja krabbamein, sjálfsónæmissjúkdóma og stuðla að auknum vöðvastyrk.

Í hvaða matvælum er D-vítamín helst?

- D-vítamín er í fáum fæðutegundum en mest er af því í:
 - Lýsi
 - Feitum fiski, eins og síld, laxi, silungi, sardínum og lúðu
 - Fjörmjólk
 - Eggjarauðum
 - Smjörlíki, ef það er D-vítamínbætt
 - Matarolíu, ef hún er D-vítamínbætt



Sjálfspróf

- Tekur þú lýsi?
- Hvernig er hægt að fá ráðlagðan dagskammt af D-vítamíni ef ekki er tekið lýsi eða annar D-vítamíngjafi?



Umræður

- Skoðið út frá skráningum ykkar:
 - Hversu margir í hópnum taka lýsi?
 - Hversu margir sem ekki taka lýsi eða annan D-vítamíngjafa ná því að fá ráðlagðan dagskammt af D-vítamíni?
- Er mikill munur á milli kynja?

