



Gravide og ammende

Gravide og ammende anbefales å ta tran eller annet vitamin D-tilskudd.

Voksne

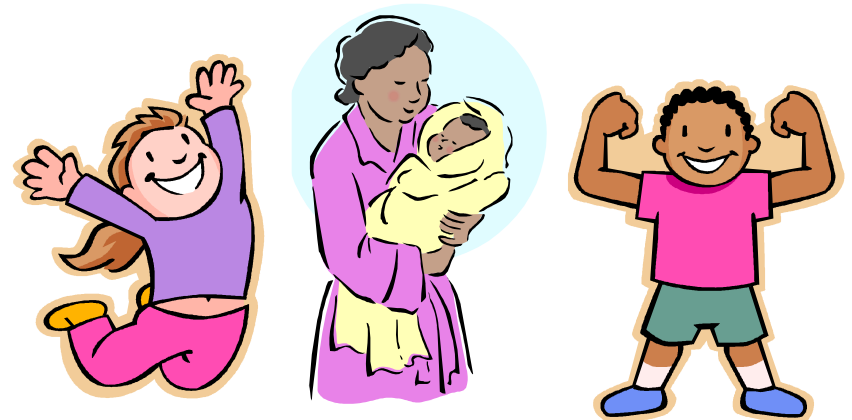
Vitamin D er også viktig for voksnes helse. Voksne bør spise matvarer som er rike på vitamin D og ta tran eller annet vitamin D-tilskudd.

Mørk hud

Vitamin D dannes i huden ved sollys. Dette skjer langsommere i mørk hud sammenliknet med lys hud. Ta tran eller annet vitamin D-tilskudd hele året.

Vitamin D

Vitamin D bidrar til god helse hos barn og voksne. Her kan du lese mer om vitamin D og hvilke råd som gis til deg og barnet ditt



Barn trenger vitamin D

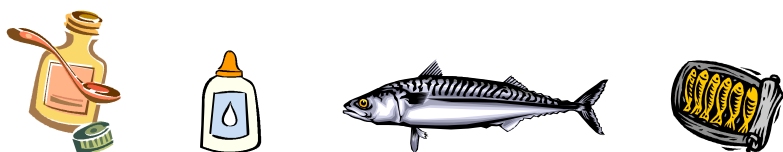
Vitamin D bidrar til god helse, og kan forebygge en rekke sykdommer. Blant annet er vitamin D viktig for et sterkt skjelett og sterke tenner.

For lite vitamin D

Ved alvorlig mangel på vitamin D blir skjelettet mykt og bena bøyd. Dette kalles rakitt. Barnet trenger derfor å få tran eller vitamin D-dråper, og mat som er rik på vitamin D.

Hva kan du gjøre for barnet ditt?

- Gi tilskudd av vitamin D fra fire ukers alder
- Gi mat som er rik på vitamin D
- Følg de rådene helsesøster gir om vitamin D



Tilskudd av vitamin D

Gi barnet ditt tran eller vitamin D dråper daglig fra 4 ukers alder.

Tran

Tran er rik på vitamin D og sunt fiskefett (omega-3). Regelmessig bruk av tran anbefales alle.

Vitamin D-dråper

For barn som ikke tar tran. Vitamin D-dråper kan også tas av større barn og voksne.

Vitamin D i mat

Vitamin D finnes i få matvarer.

Mat med mye vitamin D

Fet fisk som makrell, laks, ørret, sardiner og sild. Spis fet fisk til middag og som pålegg.

Mat med litt vitamin D

For eksempel ekstra lettmeik, egg, smør og margarin.

