



Miljø- og
Fødevareministeriet
Fødevarestyrelsen

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

Are you getting enough vitamin D?

کیا آپکو کافی وٹامن ڈی مل رہا ہے؟

Da li dobivate dovoljno vitamina D?

Yeterince D vitamini aliyor musunuz?

A jeni duke marrë sa duhet vitaminë D?

آیا به اندازه کافی ویتامین D دریافت می کنید

Ma heshaa fitimiin D kugu filan?

هل تحصل علی قدرِ کافی من فیتامین د؟



SUNDHEDSSTYRELSEN

April 2019

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 særligt 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, krampes 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

Sådan kan du få D-vitamin

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

Få mere at vide

Læs mere om sund mad på www.altomkost.dk (hjemmesiden er på dansk)

Du kan bestille flere pjecer hos Komiteen for Sundhedsoplysning på www.kfsbutik.dk



Hvor meget D-vitamin har du brug for?

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

- **Spædbørn (2 uger til 2 år)**
10 mikrogram D-vitamin om dagen (400 IE) i form af D-vitaminråber. 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-vitamin-tilskud med et calciumtilskud.

Børn (1-9 år) skal have 500 mg calcium om dagen. Voksne mænd og kvinder, gravide og ammende samt børn over 10 år skal have 500-1000 mg calcium om dagen.



- **Personer i plejebolig og hjemmepleje (uanset alder)**
20 mikrogram D-vitamin om dagen (800 IE)
- **Ældre over 70 år**
20 mikrogram D-vitamin om dagen (800 IE)
- **Personer med øget risiko for knogleskørhed:**
20 mikrogram D-vitamin om dagen (800 IE)

Uanset om du får mælk eller mælkeprodukter, bør du kombinere dit D-vitamin-tilskud med et calciumtilskud

Personer i plejebolig og hjemmepleje, ældre over 70 år og personer med øget risiko for knogleskørhed skal have 800-1000 mg calcium.

Are you getting enough vitamin D?

For darker skin tones or if your skin is often covered

If you have darker skin or if you often cover your skin (long sleeves, long trousers, long dresses or scarves), you might not be getting enough vitamin D.

Your body produces vitamin D when your skin is exposed to sunlight. However, people with darker skin tones produce less vitamin D than people with lighter skin. And your body cannot produce vitamin D if you stay indoors or in the shade – or if your skin is covered by clothes.

Fish, meat, milk and eggs contain vitamin D, but not in the amounts that we need.

Why do you need vitamin D?

Children need vitamin D to grow. Adults need vitamin D to strengthen their muscles and bones.

It is particularly important to get enough vitamin D if you are pregnant. Unborn babies need vitamin D, which all comes from the mother.

A vitamin D deficiency may result in illness, body aches, muscle cramps, or a tingling sensation in your hands, arms, feet and legs. You may also feel tired and lack the energy to cope with everyday life.

Talk to your doctor if you suspect you have a vitamin D deficiency.

How to get vitamin D

You can get vitamin D from multivitamins, calcium supplements, vitamin D supplements and vitamin D drops. Be aware that the vitamin D content can vary in different products.

How much vitamin D do you need?

The Danish Veterinary and Food Administration and the Danish Health Authority recommend that you take the following vitamin D supplements daily:

Children and adults

- **Infants (two weeks to two years)**
10 µg vitamin D per day (400 IU) in the form of vitamin D drops. Ask your doctor or public health visitor.
- **Children**
10 µg vitamin D per day (400 IU).
- **Adults**
10 µg vitamin D per day (400 IU).
- **Pregnant and breastfeeding women**
10 µg vitamin D per day (400 IU).

If you do not consume milk or dairy products, you should combine your vitamin D supplement with a calcium supplement.

Children (one year to nine years) need 500 mg of calcium per day. Adults, pregnant and breastfeeding women and children over the age of 10 need 500–1000 mg of calcium per day.

Frail and elderly

- **Persons in residential care and nursing homes (regardless of age)**
20 µg vitamin D per day (800 IU)
- **Persons over the age of 70:** 20 µg vitamin D per day (800 IU)
- **Persons with an increased risk of osteoporosis:**
20 µg vitamin D per day (800 IU)

Regardless of whether you consume dairy products, you should combine your vitamin D supplement with a calcium supplement

Persons in residential care or nursing homes, persons over the age of 70, and persons with an increased risk of osteoporosis need 800–1000 mg of calcium.

For more information

Read more about healthy eating at www.altomkost.dk/english

You can order more pamphlets from The Danish Committee for Health Education at www.kfsbutik.dk/en



کیا آپکو کافی وٹامن ڈی مل رہا ہے؟ قدرے گہری رنگت یا اپنی جلد کو اکثر ڈھکے رکھنے والے لوگوں کے لیے

آپکو کتنے وٹامن ڈی کی ضرورت ہے؟
ڈینش ویٹرنری اینڈ فوڈ ایڈمنسٹریشن اور ڈینش ہیلتھ اتھارٹی کا مشورہ ہے
کہ آپ روزانہ اتنا اضافی وٹامن ڈی لیں:

بچے اور بالغ افراد

• شیر خوار بچے (دو ہفتے سے لے کر دو سال عمر)
وٹامن ڈی کے قطروں کی شکل میں روزانہ 10 (400 IU) وٹامن ڈی اپنے
ڈاکٹر یا پبلک ہیلتھ نرس سے پوچھیں۔

بچے

روزانہ 10 (400 IU) وٹامن ڈی

بالغ افراد

روزانہ 10 (400 IU) وٹامن ڈی

• حاملہ یا دودھ پلانے والی خواتین

روزانہ 10 (400 IU) وٹامن ڈی

اگر آپ دودھ یا دودھ کی مصنوعات استعمال نہیں کرتے تو آپکو چاہیئے
کہ اضافی وٹامن ڈی کو اضافی کیلشیم کے ساتھ ملا کر لیں۔
بچوں کو (ایک تا نو سال عمر میں) روزانہ 500 ملی گرام کیلشیم کی
ضرورت ہوتی ہے۔ بالغ افراد، حاملہ یا دودھ پلانے والی خواتین کے ساتھ
ساتھ 10 سال سے بڑے بچوں کو بھی روزانہ تقریباً 500-1000 ملی گرام
کیلشیم کی ضرورت ہوتی ہے۔

کمزور اور معمر افراد

• نگہداشتی انتظام کے ساتھ رہائشگاہوں اور نرسنگ ہومز میں رہنے والے
افراد (عمر سے قطع نظر)

روزانہ 20 (800 IU) وٹامن ڈی

• 70 سال سے اوپر روزانہ 20 (800 IU) وٹامن ڈی

• جن لوگوں کو بھرپوری ہڈیوں کے مرض کا زیادہ خطرہ ہو:

روزانہ 20 (800 IU) وٹامن ڈی

چاہے آپ کتنی ہی دودھ کی مصنوعات استعمال کرتے ہوں، آپکو چاہیئے
کہ اضافی وٹامن ڈی کو اضافی کیلشیم کے ساتھ ملا کر لیں۔
نگہداشتی انتظام کے ساتھ رہائشگاہوں اور نرسنگ ہومز میں رہنے والے
افراد، 70 سال سے زیادہ عمر کے افراد یا بھرپوری ہڈیوں کے مرض کے
زیادہ خطرے سے دوچار افراد کو روزانہ 800-1000 ملی گرام کیلشیم کی
ضرورت ہوتی ہے۔

اگر آپکی رنگ قدرے گہری ہے یا آپ اپنی جلد کو اکثر ڈھک کر رکھتے ہیں
(لمبی آستین، لمبا پاجامہ، لمبا فراق یا سکارف) تو ممکن ہے آپکو کافی
وٹامن ڈی نہ مل رہا ہو۔

جب آپکی جلد دھوپ میں کھلی ہو تو آپکا جسم وٹامن ڈی بناتا ہے۔ تاہم
گہری رنگت والے لوگوں کا جسم ہلکی رنگت والے لوگوں کی نسبت کم وٹامن
ڈی بناتا ہے۔ اور اگر آپ عمارت کے اندر یا سایے میں رہیں۔ یا اگر آپکی جلد
کپڑوں سے ڈھکی رہے تو آپکا جسم وٹامن ڈی نہیں بنا سکتا۔

مجھلی، گوشت، دودھ اور انڈوں میں وٹامن ڈی ہوتا ہے لیکن اتنی
مقدار میں نہیں جس کی ہمیں ضرورت ہے۔

آپکو وٹامن ڈی کی ضرورت کیوں ہے؟

بچوں کو نشوونما کے لیے وٹامن ڈی کی ضرورت ہوتی ہے۔ بڑوں کو ہتھوں
اور ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے وٹامن ڈی کی ضرورت ہوتی ہے۔

اگر آپ حاملہ ہوں تو کافی وٹامن ڈی مہیا ہونا خاص طور پر اہم ہے۔
پیت میں بچے کو وٹامن ڈی کی ضرورت ہوتی ہے جو وہ سب کا سب ماں
سے لیتا ہے۔

وٹامن ڈی کی کمی کے باعث بیماری، جسم میں درد، ہتھوں میں اکڑاؤ کے
ساتھ درد یا ہاتھوں، بازوؤں، پیروں اور ٹانگوں میں سنسنابٹ ہو سکتی
ہے۔ آپکو تھکن بھی ہو سکتی ہے اور روزمرہ کام نبھانے کے لیے توانائی کی
کمی ہو سکتی ہے۔

اگر آپکو شک ہے کہ آپکو وٹامن ڈی کی کمی ہے تو اپنے ڈاکٹر سے بات
کریں۔

وٹامن ڈی کیسے حاصل کیا جائے

آپکو ملتی وٹامنز، کیلشیم کی گولیوں، وٹامن ڈی کی گولیوں اور وٹامن ڈی
کے قطروں سے وٹامن ڈی مل سکتا ہے۔ متوجہ رہیں کہ مختلف
مصنوعات میں وٹامن ڈی کی مقدار مختلف ہو سکتی ہے۔

مزید معلومات کے لیے

www.altomkost.dk

پر صحت بخش غذا کے بارے

میں مزید پڑھیں

(یہ ویب سائٹ ڈینش زبان میں ہے)

آپ www.kfsbutik.dk/en پر

ڈینش کمیٹی فار ہیلتھ ایجوکیشن سے

مزید پمفلٹس آرڈر کر سکتے ہیں۔



Da li dobivate dovoljno vitamina D?

Za tamnije tonove kože ili ako je vaša koža često pokrivena

Ako imate tamniju kožu ili kožu koja je često pokrivena (dugi rukavi, duge nogavice, duge haljine ili šalovi), moguće je da ne dobivate dovoljno vitamina D.

Vaše tijelo proizvodi vitamin D kada je vaša koža izložena sunčevoj svjetlosti. Međutim, ljudi tamnijih tonova kože proizvode manje vitamina D od ljudi sa svjetlijom kožom. A vaše tijelo ne može proizvoditi vitamin D ako ostanete u zatvorenom prostoru ili u hladu - ili ako je vaša koža pokrivena odjećom.

Riba, meso, mlijeko i jaja sadrže vitamin D, ali ne u onoj količini koja nam je potrebna.

Zašto nam je potreban vitamin D?

Vitamin D je potreban djeci da bi rasla. Odrasli trebaju vitamin D za jačanje njihovih mišića i kostiju.

Ako ste trudni, naročito je bitno da dobijete dovoljno vitamina D - nerođene bebe trebaju vitamin D koji u potpunosti dobivaju od majke.

Manjak vitamina D može rezultirati bolešću, bolovima u tijelu, grčevima mišića ili osjećajem peckanja u šakama, rukama, stopalima i nogama. Možete također osjetiti umor i nedostatak energije kako biste se nosili sa svakodnevnim životom.

Razgovarajte s doktorom ako sumnjate da imate manjak vitamina D.

Kako dobiti vitamin D

Vitamin D možete dobiti iz multivitamina, pilula s kalcijem, pilula koje sadrže vitamin D i kapi koje sadrže vitamin D. Imajte na umu da sadržaj vitamina D može varirati u raznim proizvodima.

Koliko vam je potrebno vitamina D?

Danska Uprava za veterinarstvo i hranu i danska Odbor

za zdravstveno obrazovanje preporučuje da na svakodnevnoj osnovi uzimate sljedeće dodatke vitamina D:

Djeca i odrasli

- **Dojenčad (dvije sedmice do dvije godine)**
10 µg vitamina D na dnevnoj osnovi (400 IU) u obliku kapi koje sadrže vitamina D. Provjerite sa svojim ljekarom ili medicinskom sestrom iz javne zdravstvene ustanove.
- **Djeca**
10 µg vitamina D na dnevnoj osnovi (400 IU).
- **Odrasli**
10 µg vitamina D na dnevnoj osnovi (400 IU).
- **Ako ste trudni ili dojite**
10 µg vitamina D na dnevnoj osnovi (400 IU).

Ako ne konzumirate mlijeko ili mliječne proizvode, trebate kombinirati dodatke vitamina D s dodatkom kalcija.

Djeca (od jedne do devet godina starosti) je potrebno 500 mg kalcija dnevno. Odraslima, trudnicama ili dojiljama kao i djeci starijoj od 10 godina potrebno je oko 500-1000 mg kalcija dnevno.

Osjetljive i starije osobe

- **Ljudi iz domova za stanovanje i njegu i staračkih domova (bez obzira na starosnu dob)**
20 µg vitamina D na dnevnoj osnovi (800 IU)
- **Preko 70:** 20 µg vitamina D na dnevnoj osnovi (800 IU)
- **Ljudi s povećanim rizikom od osteoporoze:**
20 µg vitamina D na dnevnoj osnovi (800 IU)

Bez obzira na vaš dnevni unos mliječnih proizvoda, trebate kombinirati dodatke vitamina D s dodatkom kalcija

Ljudima koji žive u domovima za stanovanje i njegu ili u staračkim domovima i koji imaju preko 70 godina, ili imaju povećan rizik od osteoporoze, potrebno je 800-1000 mg kalcija.

Za više informacija

Pročitajte više o zdravoj ishrani na www.altomkost.dk (ova web stranica je na danskom jeziku)

Možete naručiti više letaka od danskog Odbora za zdravstveno obrazovanje na www.kfsbutik.dk/en

Yeterince D vitamini alıyor musunuz?

Daha koyu tenler için veya cildiniz çoğu zaman örtükse

Teniniz daha koyu ise veya çoğu zaman örtük olan ten için (uzun elbise kolları, uzun paçalı pantolonlar, uzun elbiseler veya şallar), vücudunuz yeterince D vitamini alamayabilir.

Teniniz güneşe maruz kaldığında vücudunuz D vitamini üretir. Ancak tenleri daha koyu olan insanlar, daha açık tenli insanlardan daha az D vitamini üretirler. Ayrıca iç mekânlarda veya gölgede kalmanız veya teninizin elbiselerle örtülü olması halinde, vücudunuz D vitamini üretemez.

Balık, et, süt ve yumurta her ne kadar D vitamini içerse de, ihtiyaç duyduğumuz miktarlarda değil.

Neden D Vitaminine Neden İhtiyaç Duyarız?

Çocuklar, büyüebilmeleri için D vitaminine ihtiyaç duyar. Yetişkinlerde ise, D vitamini sayesinde kasları ve kemikleri güçlendirir.

Hamile iseniz, yeterince D vitamini almanız özellikle önemlidir – ana karnındaki çocuklar, tamamen annelerinden temin ettikleri D vitaminine ihtiyaç duyar.

Bir D vitamini yetersizliği, hastalıklara, vücut ağrılarına, kas kramplarına ya da ellerde, kollarında, ayak ve bacaklarda karıncalanma hissine neden olabilir. Ayrıca kendinizi zayıf ve günlük yaşam için güçsüz hissedebilirsiniz.

D vitamini eksikliğinizi olduğundan şüphe ederseniz, doktorunuza danışınız.

D Vitamini Nasıl Alınır

D vitamini, multivitaminlerden, kalsiyum haplarından, D vitamini haplarından ve D vitamini şekerler olarak temin edebilirsiniz. D vitamini oranlarının farklı ürünlerde farklılık gösterebileceğini dikkate alınız.

Ne kadar D vitaminine ihtiyacınız vardır?

Danimarka Veterinerlik ve Gıda Kurumu ile Danimarka Sağlık Kurumu, günlük aşağıdaki D vitamini takviyelerini tavsiye eder:

Çocuklar ve Yetişkinler

- **Bebekler (iki hafta ile iki yaş arası)**
D vitamini şekerleri halinde günlük 10 µg (400 IU) D vitamini. Doktorunuza veya sağlık ocağı görevlisine danışınız.
- **Çocuklar**
Günlük 10 µg (400 IU) D vitamini.
- **Yetişkinler**
Günlük 10 µg (400 IU) D vitamini.
- **Hamile veya emziren kadınlar**
Günlük 10 µg (400 IU) D vitamini.

Süt veya süt ürünlerini tüketmiyorsanız, D vitamini gıda takviyenize kalsiyum içeren gıda takviyesi eklemeniz tavsiye edilir.

Çocuklar (bir - dokuz yaş arası) günlük 500 mg kalsiyuma ihtiyaç duyar. Yetişkinler, hamile veya emziren kadınlar ve de 10 yaş üstü çocuklar günlük 500-1000 mg kalsiyuma ihtiyaç duyar.

Beden Sağlığı Zayıf Olanlar ve Yaşlılar

- **Evde bakılan ve bakımevlerinde kalanlar (tüm yaşlarda)**
Günlük 20 µg (800 IU) D vitamini
- **70 yaş üstü olanlar:** Günlük 20 µg (800 IU) D vitamini
- **Osteoporoz (kemik erimesi) riski yüksek olanlar:**
Günlük 20 µg (800 IU) D vitamini

Süt ürünleri tüketiminiz ne olursa olsun, D vitamini takviyenizi bir kalsiyum takviyesi ile kombine etmeniz tavsiye olunur.

Evde bakılan veya bakımevlerinde kalanlar, 70 yaşın üzerinde olanlar veya osteoporoz (kemik erimesi) riski yüksek olanlar, günlük 800-1000 mg kalsiyuma ihtiyaç duyar.

Daha fazla bilgi için

Sağlık beslenme hakkında daha fazla bilgiyi www.altomkost.dk internet sitesinden edinebilirsiniz (site içerikleri Danca hazırlanmıştır)

Daha fazla broşürü Danimarka Sağlık Kurumu Komisyonundan, www.kfsbutik.dk/en altında isteyebilirsiniz.



A jeni duke marrë sa duhet vitaminë D?

Për nuancat më të errëta të lëkurës ose nëse e keni lëkurën shpesh të mbuluar

Nëse keni nuancë lëkure më të errët ose lëkurë që shpesh është e mbuluar (mëngë të gjata, pantallona të gjata, fustane të gjata ose shall), mund të mos jeni duke marrë sa duhet vitaminë D.

Trupi juaj prodhon vitaminë D kur lëkura ekspozohet ndaj dritës së diellit. Por, personat me nuancë lëkure më të errët prodhojnë më pak vitaminë D se personat me nuancë lëkure më të çelur. Dhe trupi juaj nuk mund të prodhojë vitaminë D nëse qëndroni brenda ose në hije, ose nëse lëkurën e keni të mbuluar nga rrobat.

Peshku, mishi, qumështi dhe vezët përmbajnë vitaminë D, por jo në sasi të që kemi nevojë.

Pse ju nevojitet vitamina D?

Fëmijët kanë nevojë për vitaminë D për t'u rritur. Të rriturit kanë nevojë për vitaminë D për të forcuar muskujt dhe kockat.

Nëse jeni shtatzënë, është veçanërisht e rëndësishme që të merrni sa duhet vitaminë D, fëmijët në barkun e nënës kanë nevojë për vitaminë D, e cila vjen e gjitha nga nëna.

Mungesa e vitaminës D mund të rezultojë në sëmundje, dhimbje trupi, ngërçe muskulore ose ndjesi shpuese në duar, krahë dhe këmbë. Mund të ndiheni gjithashtu lodhje dhe mungesë energjie për t'u përballur me jetën e përditshme.

Flisni me mjekun tuaj nëse dyshoni se keni mangësi vitaminë D.

Si të merrni vitaminë D

Vitaminë D mund të merrni nga multivitaminat, pilulat me kalcium, pilulat me vitaminë D dhe pikat me vitaminë D. Kini parasysh se përmbajtja e vitaminës D mund të variojë në produkte të ndryshme.

Sa vitaminë D ju nevojitet?

Administrata Daneze e Veterinarisë dhe Ushqimit dhe Autoriteti Danez i Shëndetësisë rekomandojnë që të merrni çdo ditë suplementet e mëposhtme të vitaminës D:

Fëmijët dhe të rriturit

- **Foshnjat (mosha dy javë deri tre vjeç)**

10 µg vitaminë D në ditë (400 IU) në formën e pikave me vitaminë D. Pyesni mjekun tuaj ose infermieren e shëndetit publik.

- **Fëmijët**

10 µg vitaminë D në ditë (400 IU).

- **Të rriturit**

10 µg vitaminë D në ditë (400 IU).

- **Nëse jeni shtatzënë ose po ushqeni me gji**

10 µg vitaminë D në ditë (400 IU).

Nëse nuk konsumoni qumësht ose produkte bulmeti, duhet ta kombinoni suplementin tuaj të vitaminës D me një suplement me kalcium.

Fëmijët (një deri nëntë vjeç) kanë nevojë për 500 mg kalcium në ditë. Të rriturit, gratë shtatzëna ose që ushqejnë me gji, si edhe fëmijët mbi 10 vjeç, kanë nevojë për rreth 500–1000 mg kalcium në ditë.

Personat e dobët fizikisht dhe të moshuarit

- **Personat që marrin përkujdesje në shtëpi ose janë në azil (pavarësisht moshës)**

20 µg vitaminë D në ditë (800 IU)

- **Mbi 70 vjeç:**

20 µg vitaminë D në ditë (800 IU)

- **Personat me rrezik të shtuar për osteoporozë:**

20 µg vitaminë D në ditë (800 IU)

Pavarësisht nga sasia e produkteve të bulmetit që merrni, duhet ta kombinoni suplementin tuaj të vitaminës D me një suplement me kalcium

Personat që marrin përkujdesje në shtëpi ose janë në azil, që janë mbi 70 vjeç ose kanë rrezik të shtuar për osteoporozë kanë nevojë për 800–1000 mg kalcium.

Për më shumë informacion

Lexoni më shumë rreth ngrënies së shëndetshme në www.altomkost.dk (ky uebsajt është në danisht)

Mund të porosisni më shumë pamflete nga Komiteti Danez për Edukatën Shëndetësore në faqen www.kfsbutik.dk/en



آیا به اندازه کافی ویتامین D دریافت می کنید برای افراد دارای رنگ پوست تیره تر و یا اگر پوست شما اغلب پوشش داده شده باشد

برای کسب اطلاعات بیشتر

در سایت www.altomkost.dk

می توانید بیشتر در مورد تغذیه سالم

بخوانید (این سایت اینترنتی به ز

بان دانمارکی می باشد)

شما می توانید جزوه های بیشتری را از

کمیته آموزش بهداشتی دانمارک از طریق

www.kfsbutik.dk/en سفارش دهید.

در صورتیکه پوست تیره تری داشته باشید یا پوست شما اغلب پوشش داده شده باشد (آستین بلند، شلوار بلند، لباس های بلند و روسری)، ممکن است به اندازه کافی ویتامین D دریافت نکنید.

بدن شما هنگامیکه در معرض نور خورشید قرار می گیرد، ویتامین D تولید می کند. با این وجود افرادی که پوست تیره تری دارند ویتامین D کمتری نسبت به افراد دارای پوست روشن تر تولید می کنند. در صورتیکه بیشتر در داخل و یا زیر سایه باشید و یا اینکه پوست شما با لباس پوشانده شود، بدن شما در این حالات نمی تواند ویتامین D تولید نماید.

ماهی، گوشت، شیر و تخم مرغ حاوی ویتامین D می باشند اما در مقادیری نمی باشند که نیاز ما را برآورده نمایند.

چرا شما به ویتامین D نیاز دارید؟

کودکان برای رشد نیاز به ویتامین D دارند. بزرگسالان برای تقویت عضلات و استخوان ها نیاز به ویتامین D دارند.

در صورتیکه برادر باشید به ویژه مهم می باشد که به اندازه کافی ویتامین D دریافت نمائید - جنین نیاز به ویتامین D دارد و جنین ایتر کاملاً از مادر دریافت می کند.

کمبود ویتامین D می تواند موجب بیماری، درد بدن، انقباض عضلانی، یا احساس خواب رفتگی و سوزش در دست ها، بازوها، پا و ساق پا گردد. شما همچنین ممکن است در زندگی روزمره خویش احساس خستگی و کمبود انرژی نمائید.

در صورت داشتن ظن کمبود ویتامین D با پزشک خویش صحبت نمائید.

چگونه میتوان ویتامین D را تامین نمود

شما می توانید ویتامین D را از طریق مولتی ویتامین ها، قرص های کلسیم، قرص های ویتامین D و قطره ویتامین D دریافت کنید. توجه داشته باشید که محتوای ویتامین D می تواند در محصولات گوناگون متفاوت باشد.

نیاز شما به ویتامین D چقدر می باشد؟

اداره دامپزشکی و غذا در دانمارک و مسئولین بهداشت دانمارکی توصیه می کنند که شما روزانه به مقادیر زیر مکمل های ویتامین D مصرف کنید:

کودکان و بزرگسالان

نوزادان (ستین دو هفته تا دو سال)

۱۰ میکروگرم ویتامین D در روز (400 IU) در شکل قطره ویتامین D.

از پزشک خویش یا پرستار بهداشت عمومی سوال نمائید.

کودکان

۱۰ میکروگرم ویتامین D در روز (400 IU).

بزرگسالان

۱۰ میکروگرم ویتامین D در روز (400 IU).

در صورت بارداری یا شیردهی

۱۰ میکروگرم ویتامین D در روز (400 IU).

در صورت عدم مصرف شیر و لبنیات، بایستی مکمل ویتامین D را همراه با مکمل کلسیم مصرف نمائید.

کودکان (یک ساله تا نه ساله) به ۵۰۰ میلی گرم کلسیم در روز نیاز دارند. بزرگسالان، افرادی که برادر می باشند یا در دوران شیردهی می باشند و همچنین کودکان بالای ۱۰ سال به ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم در روز نیاز دارند.

افراد ضعیف و سالمند

افرادی که در آسایشگاه یا خانه سالمندان می باشند (بدون در نظر

گرفتن سن)

۲۰ میکروگرم ویتامین D در روز (800 IU).

بالای ۷۰ سال: ۲۰ میکروگرم ویتامین D در روز (800 IU).

افرادی که بیشتر در معرض خطر پوکی استخوان می باشند:

۲۰ میکروگرم ویتامین D در روز (800 IU).

بدون توجه به مصرف روزانه لبنیات، بایستی مصرف مکمل ویتامین D همراه با مصرف مکمل کلسیم باشد.

افرادی که در آسایشگاه یا خانه سالمندان زندگی می کنند و سن آنها بالای ۷۰ سال می باشد و یا بیشتر در معرض خطر پوکی استخوان می باشند نیاز

به ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم دارند.

Ma heshaa fitimiin D kugu filan?

Dadka maqaarkoodu madaw yahay ama haddii uu jirkaagu inta badan dadan yahay

Haddii uu maqaarkaagu madaw yahay ama uu inta badan dadan yahay (shaar gacmadheere ah, sarwaal dheer, cabbuur dheer ama maro luqunta lagu duubto), waxaa laga yaabaa in aadan helin fitimiin D kugu filan.

Jirkaagu wuxuu fitimiin D sameeyaa marka ay qorrax ku dhacdo. Laakiin dadka maqaarkoodu madaw yahay jirkoodu wuxuu sameeyaa fitimiin D ka yar midka dadka uu maqaarkoodu cad yahay. Jirkaagunu fitimiin D ma samayn karo haddii aad gudaha ku jirto ama joogto meel hoos ah - ama haddii uu jirkaaga dhar ku dadan yahay.

Kalluunka, hilibka, caanaha iyo ukunta waxaa ku jira fitimiin D, laakiin kuma jiraan in nagu filan.

Waa maxay sababta aad fitimiin D ugu baahan tahay?

Carruurta fitimiin D ayay u baahan yihiin si ay u koraan. Dadka waaweyn fitimiin D ayay u baahan yihiin si ay murqahooda iyo lafahoodu u xoogaystaan.

Haddii aad uur leedahay, waa muhiim in aad hesho fitimiin D kugu filan - ilmaha aan well dhalan waxay u baahan yihiin fitimiin D, kaas oo ay gebi ahaanba hooyada ka helaan.

Fitimiin D-ga oo kugu yaraada wuxuu keeni karaa jirro, jir-xanuun, murqaha oo ku roora, ama in aad calaacalaha, gacmaha, cagaha iyo lugaha ka dareento sidii in ay wax ku mudayaan. Waxaa sidoo kale dhici karta in aad dareento daal iyo in aadan lahayn tamartii aad u baahnayd si aad nololmaalmeedkaaga uga soo baxdo.

Dhakhtarkaaga la hadal haddii aad ka shakisan tahay in uu fitimiin D-gu kugu yar yahay.

Sida lagu helo fitimiin D

Waxaad fitimiin D ka heli kartaa fitimiinnada badan ee isku jira, kaniiniyada kaalshiyamka, kaniiniyada fitimiin D-ga iyo goojooyinka fitimiin D-ga. Ogow in ay kala duwanaa karaan caddadka fitimiin D-ga ah ee ku jira kaniiniyadaas kala duwan.

Fitimiin D intee le'eg ayaad u baahan tahay?

Hey'adda cuntada iyo xoolaha ee Denmark iyo Agaasin-

ka caafimaadka Denmark waxay ku taliyaan in aad maalintiiba qaadato fitimiin D-ga soo socda:

Carruurta iyo dadka waaweyn

- **Dhallaanka (laba toddobaad ilaa iyo laba sano)**
10 µg oo fitimiin D ah maalintiiba (400 IU) oo ah goojooyin fitimiin D ah. Dhakhtarkaaga ama kalkaalisada caafimaadka weydii.
- **Carruurta**
10 µg oo fitimiin D ah maalintiiba (400 IU).
- **Dadka waaweyn**
10 µg oo fitimiin D ah maalintiiba (400 IU).
- **Haddii aad uur leedahay ama aad ilmo naaska nuujiso**
10 µg oo fitimiin D ah maalintiiba (400 IU).

Haddii aadan caano cabbin ama cunin waxyaalo caano laga sameeyay, waxaa markaas loo baahan yahay in aad fitimiin D-ga la qaadato kaalshiyam.

Carruurta (hal ilaa sagaal sano jir) waxay u baahan yihiin 500 mg oo kaalshiyam ah maalintiiba. Dadka waaweyn, kuwa uurka leh ama ilmo naas nuujiya, iyo carruurta ay da'doodu ka weyn tahay 10 sano waxay u baahan yihiin 500-1000 mg oo kaalshiyam ah maalintiiba.

Dadka daciifka ah iyo kuwa da' ah

- **Dadka gurigooda lagu caawiyo ama kuwa ku jira guryaha dadka lagu xannaaneeyo (da'day doonaan ha jireene)**
20 µg oo fitimiin D ah maalintiiba (800 IU)
- **Kuwa ka weyn 70:**
20 µg oo fitimiin D ah maalintiiba (800 IU)
- **Dadka khatarta ugu jira lafa-burburka:**
20 µg oo fitimiin D ah maalintiiba (800 IU)

Caano ama wax caano laga sameeyay intaad doonto ka qaado e waxaa loo baahan yahay in aad fitimiin D-ga la qaadato kaalshiyam

Dadka gurigooda lagu caawiyo ama kuwa ku jira guryaha dadka lagu xannaaneeyo, ama kuwa ka weyn 70, ama kuwa khatarta ugu jira lafa-burburka waxay u baahan yihiin 800-1000 mg oo kaalshiyam ah.

Warbixin intaan ka badan

Warbixin intaan ka badan oo ku saabsan cuntada caafimaadka leh ka akhriso www.altomkost.dk (boggu wuxuu ku qoran yahay af-daanish)

Waxaad buugyarayaal intaan ka badan ka dalban kartaa Guddiga waxbarashada caafimaadka ee Denmark www.kfsbutik.dk/en



هل تحصل على قدرٍ كافٍ من فيتامين د؟ – لألوان البشرة الداكنة أو إذا كانت بشرتك مغطاة في الغالب

الأطفال و البالغون

- الرضع (من عمر أسبوعين حتى عامين)
10 ميكروغرام من فيتامين د يوميًا (400 وحدة دولية) في شكل قطرات فيتامين د. أسأل طبيبك أو ممرضة الصحة العامة.
- الأطفال
10 ميكروغرام من فيتامين د يوميًا (400 وحدة دولية).
- البالغين
10 ميكروغرام من فيتامين د يوميًا (400 وحدة دولية).
- أثناء الحمل أو الرضاعة الطبيعية
10 ميكروغرام من فيتامين د يوميًا (400 وحدة دولية).

إذا كنت لا تتناول الحليب أو منتجات الألبان، فيجب أن تستخدم أحد مكملات الكالسيوم إلى جانب مكمل فيتامين د. يحتاج الأطفال (من عمر سنة إلى تسع سنوات) إلى 500 ملغم من الكالسيوم يوميًا. وتحتاج السيدات البالغات الحوامل أو اللاتي يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية، فضلاً عن الأطفال الذين تزيد أعمارهم عن 10 سنوات إلى حوالي 1000-500 ملغم من الكالسيوم في اليوم.

الضعفاء والمسنّون

- الأشخاص الذين يتلقون الرعاية المنزلية والأشخاص الذين يتلقون الرعاية في دور المسنين (بغض النظر عن السن)
20 ميكروغرام من فيتامين د يوميًا (800 وحدة دولية)
- الأشخاص الذين تتجاوز أعمارهم 70 سنة: 20 ميكروغرام من فيتامين د يوميًا (800 وحدة دولية)
- الأشخاص الذين يعانون من زيادة خطر الإصابة بهشاشة العظام:
20 ميكروغرام من فيتامين د يوميًا (800 وحدة دولية)

بغض النظر عن مقدار ما تتناوله من منتجات الألبان، يجب أن تستخدم أحد مكملات الكالسيوم إلى جانب مكمل فيتامين د. يحتاج الأشخاص الذين يتلقون الرعاية المنزلية أو الأشخاص الذين يتلقون الرعاية في دور المسنين وتجاوز أعمارهم 70 عامًا أو يعانون من زيادة خطر الإصابة بهشاشة العظام إلى 800-1000 ملغم من الكالسيوم.

إذا كانت بشرتك داكنة اللون أو غالبًا ما تكون مغطاة (أكمام طويلة أو سراويل طويلة أو فساتين طويلة أو أوشحة)، فقد لا تحصل على قدرٍ كافٍ من فيتامين د.

يُنْتَج جسمك فيتامين د عندما تتعرض بشرتك لأشعة الشمس. ومع ذلك، فإن الأشخاص ذوي البشرة الداكنة ينتجون قدرًا من فيتامين د أقل من الأشخاص ذوي البشرة الفاتحة. ولا يستطيع جسمك إنتاج فيتامين د حال تواجدك داخل الأماكن المغلقة أو في الظل، أو إذا كانت بشرتك مغطاة بالملايس.

تحتوي الأسماك واللحوم والحليب والبيض على فيتامين د، ولكن ليس بالكميات التي نحتاجها.

لماذا تحتاج إلى فيتامين د؟

يحتاج الأطفال إلى فيتامين د للنمو. ويحتاج البالغون إلى فيتامين د لثقوية عضلاتهم وعظامهم.

إذا كنتِ حاملًا، فمن المهم بشكل خاص الحصول على قدرٍ كافٍ من فيتامين د، إذ يحتاج الأطفال الذين لم يولدوا بعد إلى فيتامين د، والذي يأتي كله من الأم.

قد يؤدي نقص فيتامين د إلى إصابتك بالمرض أو آلام الجسم أو تقلصات العضلات أو الإحساس بوخز في اليدين والذراعين والقدمين والساقين. وقد تشعر أيضًا بالتعب وتفترق إلى الطاقة اللازمة لممارسة حياتك اليومية.

تحدّث إلى طبيبك إذا كنت تشك بأن لديك نقص في فيتامين د.

كيف تحصل على فيتامين د؟

يمكنك الحصول على فيتامين د من الأقراص متعددة الفيتامينات وحبوب الكالسيوم وفيتامين د على شكل حبوب أو على شكل قطرات. وينبغي أن تدرك أن محتوى فيتامين د قد يختلف باختلاف المنتجات.

ما المقدار الذي تحتاج إليه من فيتامين د؟

توصي هيئة الغذاء والطب البيطري الدنماركية وهيئة الصحة الدنماركية بتناول مكملات فيتامين د التالية يوميًا:

لمزيد من المعلومات

اقرأ المزيد عن الأكل الصحي على الموقع الإلكتروني

www.altomkost.dk

(هذا الموقع باللغة الدنماركية)

يمكنك طلب المزيد من النشرات من اللجنة التابعة لهيئة الصحة الدنماركية

عبر الموقع الإلكتروني

www.kfsbutik.dk/en

© Fødevarestyrelsen.

2. udgave. 1. oplag. April 2019.

Design: Essensen

Tryk: Stibo Complete

Bestilling kan ske via www.kfsbutik.dk

Komiteen for Sundhedsoplysning



Miljø og Fødevareministeriet
Fødevarestyrelsen
Stationsparken 31-33
2600 Glostrup
Tlf: 72276900
www.fvst.dk



SUNDHEDSSTYRELSEN

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