

Får du D-vitamin nok?

- For dig der har mørk hud eller går tildækket



SOMALISK

Haddii aad maqaar madow leedahay ama is deddo (is asturto) laga yaabee in aadan helin D-fiitamiin kugu filan. Ka raadso buug-yareha " Ma heshaa D-fiitamiin kugu filan? - Adigaaga maqaarka madow ama is dedaa (is asturaa)" dhakhtarkaaga.

URDU

اگر آپ کا رنگ سانولہ ہے یا کپڑے میں ڈھکے ہوئے رہتے ہیں تو ممکن ہے کہ آپ کو کافی وٹامن D نہ ملتا ہو۔
پمفلٹ "کیا آپ کو وٹامن D کافی ملتا ہے - آپ کے لیے جن کا رنگ سانولہ ہے یا کپڑے میں ڈھکے ہوئے رہتے ہیں" اپنے ڈاکٹر کے ہاں لیں

TYRKISK

- **Esmer tenliyseniz ya da kapalı giyiniyorsanız belki yeterli D-vitamini alamıyorsunuz.**
Broşürü doktorunuzdan temin edebilirsiniz

BOSNISK
KROATISK
SERBISK

Ako imaš tamnu kožu ili ideš pokriven/a, možda ne dobijaš dovoljno D-vitamina.
Uzmi brošuru kod tvog ljekara: (Dobijaš li dovoljno D-vitamina? - Za onoga koji ima tamnu kožu ili se oblači tako da se pokriva)

ALBANSK

- **Nëse ke lëkurë të errët ose del e mbuluar, ndoshta ti nuk merr vitaminë D në mënyrë të mjaftueshme.**
Merr broshurën: "A mer ti vitaminë D aq sa duhet? - Për ty që ke lëkurë të errët, ose që shkon e mbuluar" tek mjeku yt.

FARSI

- اگر پوستتان تیره رنگ است و یا بدن خود را کاملاً می پوشانید شاید ویتامین D کافی به بدنتان نرسد.
جزوه "آیا ویتامین D کافی به بدنتان میرسد؟ برای شما که پوست تیره رنگ دارید و یا بدن خود را کاملاً می پوشانید" را از طریق پزشک خود دریافت نمایید.

ARABISK

- إذا كنت داكنة البشرة أو كنت ترتدين ثياباً تغطي جسمك كله، فربما أنك لا تحصلين على كمية كافية من فيتامين دي.
يمكنك الحصول من عند طبيبك على كتيب عنوانه "هل تحصلين على فيتامين دي بشكل كافٍ؟ - إنه من أجلك أنت صاحبة البشرة الداكنة أو من ترتدين ثياباً تغطي جسمك كله.

Når solens stråler rammer huden, dannes der D-vitamin. Hvis du har mørk hud, har din hud sværere ved at danne D-vitamin, end hvis du har lys hud. Der dannes heller ikke D-vitamin, hvis du opholder dig inden døre, i skygge eller hvis huden er dækket af tøj (lange ærmer, lange bukser, lang kjole eller tørklæde).

Hvorfor skal du have D-vitamin?

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.

Hvor meget D-vitamin har du brug for?

Fødevarerstyrelsen og Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn og voksne (mænd, kvinder, gravide og ammende) spiser et D-vitamin tilskud på 10 mikrogram (400 IE) D-vitamin om dagen.

Hvis du ikke får mælk eller mælkeprodukter, bør du kombinere dit D-vitamin tilskud 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.

Få mere at vide

Du kan få pjecen "Får du D-vitamin nok? - For dig der har mørk hud eller går tildækket" hos din læge eller bestille den hos Fødevarerstyrelsen på: www.fvst.dk under *Publikationer*.

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

