



D - vitamin

Hur fungerar D-vitamin? D-vitamin reglerar nivåerna av kalcium och fosfat i blodet för ett starkt skelett och starka tänder. För att kroppen ska kunna använda kalcium krävs att kroppens D-vitaminbehovet är tillgodosett.

Vad kan brist på D-vitamin leda till? Hos barn kan brist på D-vitamin leda till *rakit*, *engelska sjukan*, vilket visar sig som mjukt och missformat skelett. Hos vuxna leder brist istället till skelettsjukdomen *osteomalaci*, som innebär att skelettet mjukas upp. Brist kan bero på för lågt intag via maten eller får lite vistelse i solljus. D - vitamin är en av få vitaminer som vi i Sverige riskerar att få för lite av och vissa grupper kan därför behöva tillskott.

Hur mycket D-vitamin behöver jag?

Barn under 2 år	10 mikrogram per dag
Barn och vuxna under 75 år	10 mikrogram per dag
Vuxna med lite eller ingen solexponering	20 mikrogram per dag
Vuxna över 75 år	20 mikrogram per dag

Hur får jag i mig D-vitamin? Det finns två sätt att få i sig D-vitamin: antingen via mat eller via solens strålar som kan bilda D-vitamin i huden. Förmågan att bilda D-vitamin i huden försämras med stigande ålder.

Under sommarhalvåret är solens strålar den viktigaste källan till D-vitamin. Under sommarhalvåret räcker det att vara utomhus barärmad 15 minuter 2 – 3 gånger i veckan för att bilda motsvarande ett dagligt intag av 5 – 10 mikrogram D-vitamin från mat. D-vitamin lagras i kroppen och det som har bildats av solen under sommaren kan täcka en del av behovet under vinterhalvåret.



Mat som innehåller D - vitamin är:

- främst fet fisk som lax, öring, makrill och sill
- äggula
- berikade livsmedel som mjölk, fil, yoghurt och motsvarande vegetabiliska alternativ och laktosfria alternativ samt vissa matfetter.

Vill du veta hur mycket D - vitamin ett livsmedel innehåller kan du söka i Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas. [Livsmedelsdatabas – sök näringsinnehåll i mat](#)

Vilka behöver tillskott av D-vitamin? Vissa grupper riskerar att få för lite D-vitamin och därför rekommenderar Livsmedelsverket dessa grupper att ta kosttillskott med D – vitamin. Man kan göra uppehåll under sommarmånaderna om man vistas i solen annars går det bra att ta tillskott året om.

De som rekommenderas tillskott av D – vitamin under vinterhalvåret är alla barn under 2 år, alla vuxna över 75 år, alla som inte äter fisk eller D – vitaminberikad mat och alla som inte vistas utomhus i solljus under sommarmånaderna. D – vitamin anges ibland i internationella enheter = IE, 10 mikrogram motsvarar 400 IE.

Grupp	rekommenderat tillskott av D – vitamin per dag
-------	--

Alla barn under 2 år	10 mikrogram
Barn och vuxna som inte äter fisk	10 mikrogram
Barn och vuxna som inte äter *berikade livsmedel	10 mikrogram
Barn och vuxna som inte äter fisk eller *berikade livsmedel	10 mikrogram
Barn och vuxna som bär heltäckande kläder eller <i>inte</i> är ute i solen under sommarmånaderna	10 mikrogram
Barn och vuxna som bär heltäckande kläder eller <i>inte</i> är ute i solen under sommaren och <i>dessutom inte</i> äter fisk och *berikade livsmedel	20 mikrogram
Alla över 75 år	20 mikrogram
*D – vitaminberikade livsmedel	

Olika former av D – vitamin Den form av D – vitamin som bildas i vår hud av solens strålar är vitamin D₃ och den finns även i livsmedel som fisk, kött och ägg samt berikade livsmedel med vitamin D₃. Vitamin D₂ är den form som finns i svampar som till exempel kantareller samt berikade livsmedel med D₂. Vid regelbundet intag ger båda formerna en fullt acceptabel D – vitaminstatus enligt Livsmedelsverket.

Stora mängder D – vitamin är giftigt och risken finns om du tar kosttillskott. Genom enbart mat kan man inte få i sig farliga mängder av D – vitamin. Den europeiska myndigheten för livsmedelssäkerhet, Efsa har satt *en övre gräns för intag* av D – vitamin från mat *och* tillskott. Den övre gränsen är för

- barn 1 – 10 år – 50 mikrogram per dag
- vuxna och barn från 11 år – 100 mikrogram per dag.

