

D-vitamin 2025

Hur får man i sig D-vitamin?

Vi får D-vitamin dels via maten och dels via solljuset. Därför är det viktigt att äta D-vitaminrik mat året runt. Livsmedel som innehåller D-vitamin är framförallt fisk ex lax, sill, makrill och tilapia. Mjölkprodukter, margarin och matfettblandningar är också viktiga källor, om de är berikade med D-vitamin. Ägg och kött innehåller också en del D-vitamin.

D-vitamintoppen (ett urval av D-vitaminrika livsmedel)

	<u>D-vitamin (µg)</u>	<u>Energi (kcal)</u>
1. Abborre, tillagad (125 g)	27,2	136
2. Inlagd sill, utan lag (125 g)	15,4	294
3. Sardiner i tomatsås (125 g)	15	271
4. Lax, tillagad (125 g)	11,7	336
5. Kantareller, kokta (125 g)	9,6	45
6. Kantareller, stekta (125 g)	9,3	116
7. Tilapia/Pangasus/Hoki, tillagad (125 g)	5,4	110
8. Havredryck berikad, Oatly, 2 dl (200 g)	3	90
9. Torsk, tillagad (125 g)	2,4	125
10. Standardmjölk/fil/yoghurt, 2 dl (200 g)	2	120
11. Lättmjölk/fil/yoghurt, 2 dl (200 g)	2	78
12. Makrill i tomatsås, 1 burk (125 g)	1,7	232
13. Räkor, kokta skalade (125 g)	0,8	134
14. Ägg, kokt 1 st (50 g)	0,6	68
15. Fläskkött, tillagad (125 g)	0,6	218
16. Kyckling, tillagad (125 g)	0,5	145
17. Flytande Milda, 1 tsk (5 g)	0,5	35
18. Bregott, 1 tsk (5 g)	0,5	27
19. Lätta, 1 tsk (5 g)	0,5	18
20. Nötkött, tillagad (125 g)	0,4	191

D-vitaminbehov

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 kläder som täcker ansikte, armar och ben eller inte är ute i solen under sommaren	10 mikrogram
Barn och vuxna som bär kläder som täcker ansikte, armar och ben eller inte är ute i solen under sommaren och dessutom inte äter fisk och D-vitaminberikade livsmedel	20 mikrogram
Alla 75 år och äldre	20 mikrogram

D-vitaminbrist

Långvarig brist på D-vitamin kan orsaka rakit, "engelska sjukan", hos barn. Det visar sig som mjukt och missformat skelett, och benuppmjukning, osteomalaci, hos vuxna. Allvarlig brist på D-vitamin kan orsaka kramper. Detta är mycket ovanligt i Sverige.

De studier som finns pekar på att nivån för vissa grupper är otillfredsställande, till exempel hos vissa invandrargrupper och äldre som tillbringar lite tid utomhus

Ref: slv.se, Dietist Net Pro