

Anbefalinger om tilskud med D-vitamin

Børn over 4 år og voksne anbefales at tage et dagligt tilskud på 5-10 µg D-vitamin i vinterhalvåret (oktober til april). Børn under fire år anbefales 10 µg D- vitamin året rundt.

I vinterhalvåret dannes der ikke D-vitamin i huden på vores breddegrader. Derfor anbefales det at tage et dagligt tilskud på 5-10 mikrogram D-vitamin fra oktober til april. Dog anbefales særlige grupper et forebyggende tilskud af D-vitamin hele året, som beskrevet nedenfor.

Fødevarestyrelsen og Sundhedsstyrelsen har følgende anbefalinger omkring forebyggende tilskud af D-vitamin.

5-10 µg D-vitamin fra oktober til april

10 µg D-vitamin dagligt fra oktober til april anbefales til:

- Børn over 4 år
- Voksne, som ikke tilhører nedenstående grupper

10 µg D-vitamin hele året

10 µg D-vitamin dagligt hele året anbefales til:

- Børn 0-4 år (D-dråber)
- Gravide og kvinder, der ammer
- Børn og voksne med mørk hud
- Børn og voksne som bærer en tildækkende påklædning om sommeren
- Personer, som ikke kommer udendørs til daglig, eller som undgår sollys

20 µg D-vitamin og 800-1000 mg calcium hele året

20 µg D-vitamin dagligt kombineret med 800-1000 mg calcium anbefales hele året til:

- Personer over 70 år
- Beboere på plejecentre
- Personer i øget risiko for knogleskørhed uanset alder

Øvre sikker grænse

EU's Scientific Committee on Food har fastlagt en øvre sikker grænse for dagligt indtag, som er:

- 25 µg for spædbørn fra 0 - 6 måneder
- 50 µg for børn fra 6 måneder - 10 år og
- 100 µg for børn fra 11 år samt voksne, inkl. gravide og kvinder, der ammer