



Spørg bare os

De fleste får dækket behovet for vitaminer og mineraler ved at spise sundt og varieret. Der er dog nogle, der kan have brug for et tilskud.

- Hvis du spiser meget lidt og ensidigt
- Hvis du er i den fødedygtige alder og har kraftige menstruationer
- Hvis du er gravid eller planlægger graviditet
- Hvis du har en mørk lød og går tildækket
- Hvis du er over 65 år eller bor på plejehjem
- Hvis du ammer og ikke spiser sundt nok
- Børn som er meget kræsne
- Børn med mørk lød
- Børn fra 0-1 år

På *ditapotek* kan du få klarhed over, hvilke tilskud af vitaminer og mineraler, du har brug for.