



## *Spørg bare os* om D-vitamin og kalk

- Din krop danner D-vitamin, når solens UVB-stråler rammer dig. Din krop kan lagre vitaminet, hvis du har dannet meget i løbet af sommeren.
- Du kan også få D-vitamin gennem kosten. Især gennem fede fisk som sild, laks og makrel. Du kan dog vanskeligt dække hele behovet gennem mad.
- Der findes flere typer D-vitamin. D2 optages gennem tarmen, og D3 dannes i kroppen, når solens stråler rammer din hud. D3 er den mest effektive for din krop og er også den form, der findes i kosttilskud.
- D-vitamin er blandt andet vigtigt, fordi det skal være til stede for, at du kan optage den kalk, dine knogler bygges af.
- Hvis din krop ikke kan optage kalk, vil den frigive kalk fra dine knogler. Det kan i længden føre til knogleskørhed og knoglebrud.
- Undersøgelser viser, at over halvdelen af danskerne lider af mangel på D-vitamin. Særligt her i den mørke vintertid er risikoen stor. Din læge kan med en blodprøve afgøre, om du mangler vitaminet.

På *dit*apotek kan du få mere at vide om dit behov for vitaminer.