

D-vítamín

D-vítamín er fituleysanlegt vítamín. Það myndast í húðinni fyrir tilstilli útfjólublárra geisla sólar en það fæst einnig úr sumum fæðutegundum. Helstu D-vítamínjafar í íslensku mataræði eru lýsi, feitur fiskur og D-vítamínbætt mjólk en erfitt getur verið að uppfylla D-vítamínþörfina úr fæðunni einni saman. Þar að auki, vegna norðlægrar stöðu Íslands, er lítið sólskin yfir vetrartímenn og því ófullnægjandi D-vítamínmyndun í húð.

D-vítamín hefur mörg mikilvæg hlutverk í líkamanum. Það er til dæmis nauðsynlegt fyrir uppbyggingu beina þar sem það örvar frásog kalks úr meltingarvegi og stuðlar að eðlilegum kalkstyrk í blóði. Barn fæðist einnig með D-vítamínbirgðir í samræmi við D-vítamínstöðu móður á meðgöngu.

Öllum Íslendingum er ráðlagt að taka D-vítamín fæðubótarefni eða lýsi, sérstaklega yfir vetrartímenn. Því er æskilegt að konur séu byrjaðar að taka D-vítamín áður en þær verða barnshafandi. Ef meðganga er hafin ætti að ráðleggja konu að byrja að taka D-vítamín þegar í stað.

Ráðlagður dagsskammtur fyrir konur á meðgöngu er 15 míkrógrömm (600 alþjóðaeiningar, AE) á dag. Ákveðinn hópur kvenna getur þó þurft hærri skammta, t.d. konur sem ganga með tvíburum, konur í yfirþyngd, konur með þekktan D-vítamín skort eða konur sem hafa ekki tekið D-vítamín reglulega fyrir meðgöngu og konur sem eru hörundsdökkar eða hylja húð sína. Þá er ráðlagt að taka 25-50 míkrógrömm (1000-2000 AE) á dag. Þetta á einnig við um konur með skert frásog svo sem eftir hjáveituaðgerð eða vegna Crohn's eða colitis ulcerosa. Ekki er æskilegt að konur á meðgöngu taki skammta yfir efri mörkum, sem eru 100 míkrógrömm (4000 AE) á dag, nema í samráði við lækni.