Kā saglabāt savu D vitamīna līmeni – informācija pieaugušajiem, kuri ārstē D vitamīna trūkumu vai zemu D vitamīna līmeni

DĀRBŠĪRĀ ĀRSTIEM VAIRS NEIESAKA IZRAKSTĪT ILGSTOŠI LIETOT D VITAMĪNUS KĀ UZTURA BAGĀTINĀTĀJUS, TĀDĒĻ TIE JĀIEGĀDĀJAS ATBILSTOŠI VESELĪBAS DEPARTAMENTA NORĀDĪJUMIEM

- **Lietojiet D vitamīnus regulāri. Šos uztura bagātinātājus var iegādāties aptiekās, veselīgas pārtikas veikalos un lielveikalos. Uztura bagātinātāji, kas satur 1000 vienības (25 mikrogramus) ir ievērojami lētāki nekā tie, kas satur 400 vienības (10 mikrogramus) vai 800 vienības (20 mikrogramus), un ir piemēroti lietošanai jūsu situācijā.** Mēneša deva parasti izmaksā mazāk par £1. Lūdzu, ņemiet vērā, ka dažām sievietēm, iespējams, uztura bagātinātāji ar D vitamīnu ir pieejami bez maksas *Healthy Start* (Veselīgs sākums) shēmā, ja viņām ir iestājusies grūtniecība vai tās baro ar krūti – jūsu veselības speciālists vai vietējais farmaceits var sniegt vairāk informācijas.

- **Regulāri uzturieties saulē.** Baudīt sauli nepieciešams, ievērojot drošību. Lielākā daļa cilvēku var uzņemt pietiekami daudz D vitamīna, no marta vai no aprīļa sākuma līdz septembra beigām katru dienu, īpaši no pulksten 11 rītā līdz 3 dienā, īslaicīgi uzturoties saulē ar kailiem apakšdelmiem, rokām vai apakšstilbiem, ja uz šīm ķermeņa daļām nav uzklāts sauļošanās krēms. Nav precīzi zināms, cik daudz laika jāpavada saulē, lai veidotos tik daudz D vitamīna, cik ķermenim nepieciešams. Tas tādēļ, ka ir daudz faktoru, kas var ietekmēt D vitamīna veidošanos, tajā skaitā ādas krāsa un saulei atsegtā ādas laukuma lielums. Tomēr jums jāuzmanās, lai saulē neapdegtu, tāpēc uzvelciet apģērbu vai uzklājiet sauļošanās krēmu, pirms āda sāk sārtoties vai apdegt. Ļaudīm ar tumšu ādu, piemēram, cilvēkiem ar Āfrikas, Āfrikas Karību jūras reģiona vai Dienvidāzijas izcelsmi, saulē būs jāpavada vairāk laika, lai saņemtu tikpat daudz D vitamīna, cik cilvēkam ar gaišāku ādu.

- **Lietojiet pārtiku, kas satur vairāk D vitamīna**, iekļaujot to savā veselīgi balansētajā diētā, piemēram:
    - Olas dzeltenums;
    - Bagātināti pārtikas produkti – piemēram, lielākā daļa margarīna veidu, sojas jogurts, sojas piens, mandeļu piens, daži apelsīnu sulas veidi un daži brokastu pārslu veidi;
    - Aknas;
    - Sēnes;
    - Trekna zivs – piemēram, lasis, sardīnes, siļķes, skumbrija un tuncis;
    - Sarkanā gaļa;
    - Rikotas siers.

Vairāk NHS sagatavotas informācijas par D vitamīnu pieejams tiešsaistē šajā saitē:

https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/vitamin-d/