Ako si udržať hladinu vitamínu D vo vašom tele – Informácie pre dospelých po liečbe nedostatku vitamínu D alebo nízkej hladiny vitamínu D.

DLHODOBÉ PREDPISOVANIE VÝŽIVOVÝCH DOPLNKOV VITAMÍNU D SA UŽ V DERBYSHIRE NEODPORÚČA A PRETO SA TIETO MUSIA ZAKÚPIŤ V SÚLADE S ODDELENÍM ZDRAVOTNÉHO PORADENSTVA

- **Pravidelne užívajte výživový doplnok vitamínu D. Tieto sú vám k dispozícií z lekární, obchodov so zdravou vyživou alebo supermarketov. Výživové doplnky obsahujúce 1000 jednotiek (25 mikrogramov) si môžete zakúpiť za oveľa nižšiu cenu a sú pre vašu situáciu vhodnejšie ako tie, ktoré obsahujú 400 jednotiek (10 mikrogramov) alebo 800 jednotiek (20 mikrogramov).** Tieto zvyčajne stoja menej ako £1 za mesačnú dávku. Upozorňujeme vás prosím, že niektoré ženy môžu dostať výživové doplnky obsahujúce vitamín D zdarma cez schému Healthy Start scheme, ak sú tehotné alebo koja – vaša zdravotná sestra alebo miestná lekáreň vám poskytne viac informácií.

- **Pravidelne sa vystavujte slnečnému žiareniu**. Je dôležité, aby bolo vystavovanie sa slnečnému žiareniu čo najbezpečnejšie. Väčšina ľudí dostáva do tela vitamín D z vystavovania sa slnečnému žiareniu na krátku dobu cez odhalené horné končatiny alebo ruky, spodnú časť dolných končatín a bez použitia krému na opaľovanie od konca marca alebo začiatku apríla do konca septembra, hlavne od 11:00hod do 15:00hod. Nie je presne známe, koľko času je treba stráviť na slnku na to, aby vaše telo dostalo toľko vitamínu D, koľko ho potrebuje. Je to preto, lebo existuje niekoľko faktorov, ktoré môžu ovplyvniť tvorbu vitamínu D, ako je farba vašej pokožky alebo koľko z pokožky máte slnečnému žiareniu vystavenej. Mali by ste však byť opatrní, aby ste si pokožku na slnku nespálili, takže sa zahaľte alebo si chráňte pokožku opaľovacím krémom predtým, ako vaša pokožka zčervená alebo sa spáli. Osoby s tmavou pokožkou, pochádzajúce z Afriky, Afro-Karibiku alebo z južnej Ázie musia na to, aby si vytvorili také isté množstvo vitamínu D ako osoby s bledšou pokožkou, stráviť na slnku viac času.

- Súčasťou vašej zdravej vyváženej stravy **jedzte potraviny, ktoré obsahujú vyššie množstvo vitamínu D** ako napr:
  - vaječné žĺtka
  - obohatené potraviny – ako je väčšina margarínov, sójové jogurty, sójové mlieko, datlové mlieko, niektoré pomarančové šťavy a niektoré cereálie
  - pečeň
  - šampiňóny
  - olejové ryby – ako sú losos, sardínky, heringy, makrela a tuniak
  - červené mäso
  - Ricotta syr

  Ďalšie informácie o vitamíne D z NHS sú taktiež k dispozícií na online na nasledujúcej linke:

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