



Jak utrzymać poziom witaminy D – Informacje dla dorosłych po leczeniu niedoboru witaminy D lub dorosłych z niskim poziomem witaminy D.

DŁUGOTRWALA SUPLEMENTACJA WITAMINY D POWINNA BYĆ ZAKUPIONA ZGODNIE Z ZALECENIEM DEPARTAMENTU ZDROWIA.

- **Należy regularnie suplementować witaminę D. Witaminy można zakupić w aptekach, sklepach ze zdrową żywnością lub w supermarketach. Suplementy zawierające 1000 j.m. (25 mikrogramów) są znacznie tańsze niż te zawierające 400 j.m. (10 mikrogramów) lub 800 j.m. (20 mikrogramów) a wymagana dawka zależy będzie od twojej sytuacji.** Zapas witamin na jeden miesiąc kosztuje zazwyczaj mniej niż 1 funt. Zwracamy uwagę, że niektóre kobiety mogą otrzymać suplementy diety z witaminą D nieodpłatnie, jeśli są w ciąży lub karmią piersią i są objęte programem „Healthy Start” – pielęgniarka środowiskowa (*Health Visitor*) lub lokalna apteka mogą udzielić dodatkowych informacji.
- **Regularnie wystawiaj skórę na działanie słońca.** Ważne jest, aby podczas wystawiania skóry na słońce pamiętać o zachowaniu optymalnego bezpieczeństwa. Większość osób jest w stanie wyprodukować wystarczającą ilość witaminy D, przebywając codziennie na słońcu przez krótki czas (nie więcej niż 20 minut) bez kremu z filtrem ochronnym, z odkrytymi przedramionami, dłońmi lub dolnymi częściami nóg, od końca marca lub początku kwietnia do końca września, szczególnie pomiędzy 11:00 i 15:00. Nie wiadomo, ile dokładnie czasu jest potrzebne, aby wytworzyć wystarczającą ilość witaminy D, która zaspokoi zapotrzebowanie organizmu. Wynika to z faktu, że na wytwarzanie witaminy D wpływa wiele czynników, takich jak kolor lub powierzchnia wystawionej na działanie słońca skóry. Należy jednak zachować ostrożność i nie dopuścić do oparzenia słońcem i zwracać uwagę, aby się przed nim zakrywać lub chronić skórę kremem z filtrem ochronnym zanim skóra zrobi się czerwona lub dojdzie do jej poparzenia. Osoby o ciemnym kolorze skóry, takie jak osoby pochodzące z Afryki, Azji Południowej lub Afrokaraibowie muszą spędzić więcej czasu na słońcu, aby wytworzyć taką samą ilość witaminy D, jak osoby z jaśniejszym kolorem skóry.
- Zdrowa i zrównoważona dieta powinna obejmować **spożywanie jedzenia bogatego w witaminę D**, np.:
 - Żółtka jaj,
 - Żywność wzbogacona – taka jak większość margaryn, jogurty sojowe, mleko sojowe, mleko migdałowe, niektóre soki pomarańczowe i niektóre płatki śniadaniowe,
 - Wątróbka,
 - Grzyby,
 - Tłuste ryby– takie jak łosoś, sardynki, śledzie, makrela i tuńczyk,
 - Czerwone mięso,
 - Ser ricotta.

Więcej informacji na temat witaminy D można znaleźć na stronie NHS pod poniższym adresem:

Ulotka NHS Choices na temat witaminy D <http://www.nhs.uk/Conditions/vitamins-minerals/Pages/Vitamin-D.aspx>

