

Diehtujuohkingihpa **vitamiinna**
D-goaikkanasaid birra

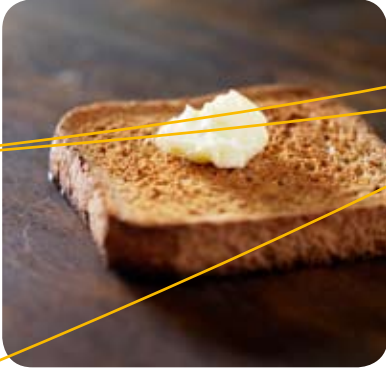
**II VEL GEARGAN, GEAHČADEAPMAI-
IKKE ENNÅ KLAR, TIL GJENNOMSYN**



Helsedirektoratet

Dearvvašvuodadirektoráhtta

IS-1480 Samisk



GOVVENIFOTO: Eva Hillén Smith

Mii lea D vitamiiidna?

D vitamiiidna lea dehálaš dákteriggái ja bániide. Vitamiinnat leat ávdnasat mat leat áibbas dárbbášlaččat vai min rumaš doaimmá. Iešguđet lágan vitamiiinnain leat iešguđet lágan ja dehálaš doaimmat min rupmašii - vaikko mii dušše dárbbášit daid hui unnán.

D vitamiiidna biepmus:

D vitamiiidna lea buoiddes guliin, ovdamearkka dihte luosas, dápmohis, makreallas, sallihis- ja guolevuojas (tránas). D vitamiiidna lea maiddá biebmobuktagiin maida lea biddjon dát vitamiiidna, nugo iešguđet lágan margariinnain, gusavuojas ja liigegeahppa gehppes-mielkkis. Oallugiidda lea váttis borrat doarvái dákkár biepmu mii dárbbášuvvo vai mii oažžut doarvái D vitamiiinna.

D vitamiiidna beaivvážis:

D vitamiiidna lea okta dain vitamiiinnain maid rumaš buvttada ieš. Go beaivváš báitá liikái, de buvttaduvvo D vitamiiidna liikkis. Sevdnjes liiki dárbbáša guhkit áiggi beaivvážis ráhkadit seamma ollu D vitamiiinna go čuvges liiki. Mánát vuollet jagi eai berre leat njuolga beaiveoarddáhagas.

Mii dáhpáhuvvá jus oaččut beare unnán D vitamiiinna?

D vitamiiinna haga raššu dákteriggi ja juolggit leanggagit (rakitt). Rakitt váikkuha vuosttažettiin mánáide geat leat ahkejoavkkus $\frac{1}{2}$ -2 jahkái, muhto maiddai boarraset mánát ja ollesolbmot sáhttet oažžut dan.



Gii berre váldit vitamiinna D-lasáhusa

Vaikko liiki sáhttá buvttadit D vitamiinna go beaivváš goardá, de dárbbasit mánát - ja ollu ollesolbmot - liige lasáhusa dán vitamiinnas. Dan sáhttá oažžut go váldá vitamiidna D-goaikkanasaid dahje guolleuoja.

Buot mánát berrejit váldit vitamiinna D-lasáhusa beaivválaččat dan rájes go leat 4 vahkosaččat. Lea erenoamáš dehálaš ahte dat mánát geat oažžot čižžemielkki ožžot vitamiinna D lasáhusa, go dat vitamiidna gávdnu unnán čižžemielkkis.

Vitamiinna D-goaikkanasaid ii berre addit mánáide geat seammás ožžot guolleuoja dahje eará vitamiidnalasáhusaid. Dat sáhttá dagahit ahte sii ožžot beare ollu D vitamiinna.

Áhpehisnissoniidda ja njamaheddjiide maid rávvejuvvo vitamiidna D-lasáhus juohke beaivvi - dasa lassin lea dehálaš borrat biebmobuktagiid main lea D vitamiidna.



Movt addit vitamiinna D-goaikkanasaid?

Ovdal álggát vitamiinna D-goaikkanasaiguin, de lea dehálaš lohkat geavahančilgehusa mii čuovvu goaikkanasbohtala miehde.

Vitamiinna D-goaikkanasaid dálkkasmearri

- Atte 5 goaikkanasa vitamiinna D mánnái juohke beaivvi (dat dahká 10 mikrogramma vitamiinna D).
- Goikal 5 goaikkanasa seammás go doalat bohtala vulos bajás.

Goaikkanasaid sáhtta goikalit njuolga máná njálbmái dahje addit basttiin.



Gihpa lea dušše gávdnamis digitálalaččat (pdf)
Brosjyren er kun tilgjengelig digitalt (pdf)



HelseDirektoratet

Dearvvašvuodadirektoráhta

PB 7000 St. Olavs plass
Universitetsgata 2
0130 Oslo
Tel.: + 47 810 200 50
Faks: + 47 24 16 30 01