Opplysningskontoret for Meieriprodukter melk.no

Pressemelding

Oslo, 23.03.10

Gå en frisk vår i møte:

Hold deg i form med nok vitamin D

Hvordan står det egentlig til med vitamin D-inntaket ditt? Spiser du fet fisk minst én gang i uken eller fiskepålegg hver dag? Eller praktiserer du barnelærdommen og tar tran i alle måneder med "r" i? – Selv om mange forsøker å være bevisste på næring og kosthold vet vi at bare halvparten av oss får i oss nok vitamin D gjennom kosten, forteller klinisk ernæringsfysiolog Ellen Hovland ved Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no).

Solens vitamin
Når sola skinner på huden, dannes det vitamin D i kroppen vår. Dersom man er mye ute i solen om sommeren, produserer kroppen mesteparten av D-vitaminet den trenger. Om vinteren står sola for lavt på himmelen til at denne produksjonen kan skje. - I tillegg pakker vi oss inn med store jakker, votter og skjerf, og hindrer sola i å skinne på huden vår. Derfor er det ekstra viktig at vi får i oss nok vitamin D gjennom maten om vinteren, påpeker klinisk ernæringsfysiolog Ellen Hovland i Melk.no.

Vitamin D + kalsium = sant
Vitamin D er helt nødvendig for at kalsium skal utnyttes i kroppen vår, til blant annet å bygge og bevare et sterkt skjelett og sterke tenner hele livet. I tillegg har vitamin D en rekke andre viktige oppgaver i kroppen. Blant annet har god vitamin D-status blitt satt i forbindelse med økt overlevelse av kreftsykdom og bedre immunforsvar. Ny forskning kan faktisk tyde på at det er viktigere med vitamin D enn vitamin C for å holde seg frisk fra forkjølelser.

- Nå når vinteren går mot slutten har de fleste av oss tæret hardt på vitamin D-lageret vi bygget opp forrige sommer, sier Hovland. Fremdeles er det et par måneder igjen til den solfylte og lettkledde sommersesongen. Ved å være ekstra påpasselig på å få i deg nok vitamin D nå fremover, kan du styrke immunforsvaret ditt og kanskje forebygge den typiske vårforkjølelsen, tipser hun.

Hvor finnes D?
Vitamin D finnes kun i noen få matvarer. Det finnes litt i egg, men de viktigste kildene er fete fiskeslag og tran. Noen matvarer tilsettes vitamin D, for eksempel ekstra lett melk, smør og margarin. Melk med vitamin D kan ikke erstatte fet fisk og tran som kilde til vitamin D, men det kan være et godt supplement, understreker ernæringsfysiologen. - Tre glass ekstra lett melk hver dag gir deg en fjerdedel av D-vitaminet du trenger, samtidig som du får i deg tre porsjoner med meieriprodukter, som sikrer kalsiuminntaket ditt, avslutter Ellen i Melk.no

Test deg selv

Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no) AS Postboks 1011 Sentrum, 0104 Oslo Besøksadresse Borggata 1, oppgang A
Tlf 23 30 20 10 Fax 23 30 20 11 post@melk.no www.melk.no Org.nr. 985 591 326

Opplysningskontoret for Meieriprodukter melk.no

Dersom du er usikker på om du får i deg nok vitamin D, kan du gå inn på vitamin D-kalkulatoren til Opplysningskontoret for Meieriprodukter på nettsiden www.melk.no og teste deg. Der finnes det også en kalsiumkalkulator.

Vedlegg:

Hva er anbefalt inntak av D?

For barn under 2 år, personer over 60 år, gravide og de som ammer er anbefalingen 10 mikrogram per dag. For barn over to år, ungdom og voksne er anbefalt inntak 7,5 mikrogram vitamin D om dagen.

Hva tilsvarer dette i matvarer?

Tre eksempler på matvarevalg som dekker dagsbehovet for vitamin D for barn over 2 år, ungdom og voksne. For barn under 2 år, personer over 60 år, gravide og de som ammer må mengdene økes med en tredjedel.

Eksempel 1	
80 g laks	**7,55 µg vitamin D**
Eksempel 2	
3 glass ekstra lett melk (4,5 dl)	1,8 µg vitamin D
20 g smør eller margarin (til fire brødskiver)	1,6 µg vitamin D
100 g eggerøre (1,5 egg)	1,58 µg vitamin D
60 g røkelaks (2 skiver)	2,8 µg vitamin D
Til sammen	**7,52 µg vitamin D**
Eksempel 3	
3 glass ekstra lett melk (4,5 dl)	1,8 µg vitamin D
10 g margarin eller smør (til to brødskiver)	0,80µg vitamin D
1 porsjon makrell i tomat (25 g)	1,25 µg vitamin D
30 g gravlaks (1 skive)	3,75 µg vitamin D
Til sammen	**7,60 µg vitamin D**

Forslag til oppskrifter med vitamin D

Ørret i basilikumsaus	Fransk lakseform
Laks Surprise	Fiskegryte
Laks i folie	Lettvint ovnsbakt laks
Laks i sovepose	Jarlsberg gratinert sild med salat
Laksefilet i baconostsaus	Karrisild med nøtter

Klikk på linken for høytoppløselige bilder til trykk: **Bilder**
Brukernavn: ofmpresse
Passord: ofm

For mer informasjon eller bilder, vennligst ta kontakt med:
Ellen Hovland, klinisk ernæringsfysiolog, Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no),
e-post: ellen@melk.no tlf: 41 22 30 03
Kine Camilla Tøften, Kommunikasjonssjef Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no),
e-post: kine@melk.no tlf: 23 30 20 15 / 41 61 93 46

Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no) er et merkenøytralt opplysningskontor med fokus på melk og meieriprodukter. Vi ønsker å bidra til økt bevissthet og kunnskap om kosthold og ernæring, samtidig som vi skal være en inspirasjonskilde til matglede i hverdagen.
For mer informasjon, se www.melk.no