

# Kalk og D-vitamin

---

## Får du kalk og D-vitamin nok i din daglige kost?

- Calcium-indtag 1200 mg dagligt
- D3-vitamin 800 IE (15-25 mikrogram) dagligt
- Hoftebeskyttere til alle med stor risiko for fald
- Motion, gerne i form af blot en spadseretur hver dag
- Bivirkninger til medicin (tal med lægen om fortsat behov og valg af egnede præparater, hvis du har knogleskørhed)

*Kosttilskud med calcium og D-vitamin kan supplere den mængde calcium man indtager med kosten, således at man opnår det anbefalede indtag på i alt ca. 1500 mg calcium henholdsvis 15-25 mikrogram D-vitamin. Indtaget af calcium bør fordeles jævnt hen over døgnet og tabletter med kosttilskud indtages bedst i eftermiddags- og aftentimerne.*

- Spis eller drik mælkeprodukter dagligt, f.eks.  $\frac{3}{4}$  liter mælk eller 3-4 skiver ost dagligt
- Spis fisk, gerne dagligt
- Motioner regelmæssigt, helst hver dag
- Få sollys  $\frac{1}{2}$ -1 time dagligt i sommerhalvåret
- Ved nedsat gangfunktion – tænk på indretningen af dit hjem, så du ikke falder

## D-vitamin og graviditet

Mange har et lavt D-vitaminsniveau i vinterperioden. D-vitamin fremmer optagelsen af calcium og knogleopbygningen. Det er vigtigt for både mor og barn at supplere med D-vitamintilskud i graviditeten.

Alle gravide anbefales et dagligt D-vitamintilskud på 10 mikrogr. gennem hele graviditeten.  
(ifølge vejledning fra Sundhedsstyrelsen)