D-VITAMIINIVALMISTEEN KÄYTTÖSUOSITUS

Ikäryhmä	**Suositeltava päivittäinen D-vitamiinilisä**
Raskaana olevat ja imettävät	10 µg ympäri vuoden
Alle 1 -vuotiaat (2 viikon iästä lähtien)	Yksilöllinen annostelu sen mukaan, onko lapsi täysimetetty vai saako hän äidinmaidonkorviketta tai vieroitusvalmistetta:
• Täysimetetty tai lapsi, joka saa alle 500 ml / vrk äidinmaidonkorviketta tai vieroitusvalmistetta*	• 10 µg ympäri vuoden
• Lapsi, joka saa päivittäin 500-800 ml äidinmaidonkorviketta tai vieroitusvalmistetta*	• 6 µg ympäri vuoden
• Lapsi, joka saa päivittäin enemmän kuin 800 ml äidinmaidonkorviketta tai vieroitusvalmistetta*	• 2 µg ympäri vuoden
1 -vuotiaat	10 µg ympäri vuoden
2 - 17 -vuotiaat	7,5 µg ympäri vuoden
18–74 -vuotiaat, jotka • syövät monipuolisesti - - - - - - - - - - - - - - - - - - - • eivät käytä säännöllisesti vitaminoituja maitovalmisteita, rasvalevitteitä ja/tai kalaa**)	• lisä ei tarpeen - • 10 µg lokakuun alusta maaliskuun loppuun
75 vuotta täyttäneet	20 µg ympäri vuoden (10 µg voi riittää, jos käyttää säännöllisesti ja paljon D-vitaminoituja maitovalmisteita, rasvalevitteitä ja/tai kalaa)

2 µg = 80 KY, 6 µg = 240 KY, 7,5 µg = 300 KY, 10 µg = 400 KY, 20 µg = 800 KY

*) Määrään lasketaan mukaan D-vitaminoidut lastenvellit ja -puurot.

**) Käyttö on riittävää, kun esimerkiksi käytetään päivittäin rasvalevitteitä ja 5 dl vitaminoituja maitovalmisteita sekä kalaa 2-3 kertaa viikossa.

D-vitamiinivalmisteena suositellaan ensisijaisesti D_3-vitamiinia. Se on ihmisen elimistölle luontainen D-vitamiinimuoto ja teholtaan parempi kuin D_2-vitamiini. D_3-vitamiinia valmistetaan yleensä lampaanvillasta ja D_2-vitamiinia hiivasta. Suurin osa D-vitamiinitableteista ja -tipoista sisältää D_3-vitamiinia.

Imeväisikäisille suositellaan aina ensisijaisena valintana tippamuotoista valmistetta, jotta suositellun määrän luotettava annostelu onnistuisi. Suihkeita yms. ei suositella niiden epävarman annostelun vuoksi.

Tippamuotoisten D-vitamiinivalmisteiden annostelu alle 1-vuotiaille			
	10 µg	6 µg	2 µg
Valmiste, jossa D-vitamiinia 10 µg (400 KY) / 5 tippaa	5 tippaa	3 tippaa	1 tippa
Valmiste, jossa D-vitamiinia 10 µg (400 KY) / 1 tippa	1 tippa	-	-

D-vitamiinia on myös kalanmaksaöljyssä ja osassa kalsium-, kalaöljy- ja monivitamiini-valmisteita. Tarkista, ettei valmisteista tuleva D-vitamiinin yhteismäärä ylitä käyttösuositusta.
Ruoasta ja valmisteista yhteensä saatavan D-vitamiinin turvallinen päivittäinen enimmäismäärä on 0-6 kk iässä 25 µg, 6-12 kk iässä 35 µg, 1-11 – vuotiailla 50 µg ja nuorilla sekä aikuisilla 100 µg.

Riittävä D-vitamiinin saanti on tärkeää vahvan luuston muodostumiselle ja säilymiselle. D-vitamiinin puute voi aiheuttaa lapsilla riisitautia ja aikuisilla osteomalasiaa eli luun pehmenemistä. D-vitamiini tukee myös lihaskunnon säilymistä ikääntyessä pitäen yllä tasapainoa ja estäen kaatumisia.

Elimistö valmistaa D-vitamiinia kesällä auringonvalon vaikutuksesta.

Luonnostaan hyviä D-vitamiinin lähteitä ovat kala ja eräät sienet. Useisiin nestemäisiin maitovalmisteisiin ja levitettäviin margariineihin sekä kasvirasva- ja rasvaseoslevitteisiin lisätään D-vitamiinia. Myös maitoa korvaavat kasvipohjaiset valmisteet, kuten soija- ja kaurajuomat sekä -jogurtit, sisältävät usein lisättyä D-vitamiinia. Jos käytät luomumaitoa, tarkista onko se D-vitaminoitu.

D-vitamiinimäärät elintarvikkeissa
- kalat: 1-16 µg/100 g
- metsäsienet: 4-15 µg/100 g
- rasvalevitteet: 10–20 µg/100 g (0,5-1 µg/tl)
- maito, piimä: 1 µg/dl (osassa 2 µg)
- vitaminoitu jogurtti: tavallisesti 1 µg/dl
- vitaminoitu kasvipohjainen juoma ja jogurtti: 0,5-1,5 µg/dl