



VIDEN > ERNÆRING

Anbefalinger om D-vitamin

Børn under fire år skal have 10 µg D- vitamin året rundt. Børn over 4 år og voksne anbefales at tage et dagligt tilskud på 10 µg D-vitamin i vinterhalvåret (oktober til april)

Nogle befolkningsgrupper, bl.a. gravide, børn under 4 år og plejehjemsbeboere, anbefales et forebyggende tilskud af D-vitamin hele året.

Fødevarestyrelsen og Sundhedsstyrelsen har følgende anbefalinger omkring forebyggende tilskud af D-vitamin.

10 µg D-vitamin

10 µg D-vitamin dagligt anbefales til:

- Børn 0 - 4 år (D-dråber, som fra 1½-årsalderen kan erstattes af en multivitamin-tablet)
- Gravide
- Børn og voksne med mørk hud
- Børn og voksne som bærer en tildækkende påklædning om sommeren
- Personer, som ikke kommer udendørs til daglig, eller som undgår sollys

20 µg D-vitamin og 800-1000 mg calcium

20 µg D-vitamin dagligt kombineret med 800-1000 mg calcium anbefales til:

- Personer over 70 år
- Plejehjemsbeboere
- Personer i øget risiko for knogleskørhed uanset alder

Øvre sikker grænse

EU's Scientific Committee on Food har fastlagt en øvre sikker grænse for dagligt indtag, som er:

- 25 µg for spædbørn fra 0 - 6 måneder
- 50 µg for børn fra 6 måneder - 10 år og
- 100 µg for børn fra 11 år samt voksne, inkl. gravide og ammende kvinder.

Læs mere

> [Om børn 0-4 år: Vitaminer og jerntilskud](#)

Du kan læse mere om D-vitamin på Fødevarerstyrelsens side [Alt om Kost](#):

[> Alt om Kost: D-vitamin](#)

Læs anbefalinger om D-vitamin og solbeskyttelse

Hvad er µg?

Mængden af et vitamin kan være opgivet i µg, mcg eller mg. Der er i alle tilfælde tale om måleenheder for vægt.

µg

µ = mikro. Der er tale om det græske bogstav µ ("my") og symbolet for mikro.

ug = mikrogram

1 µg = 1 mikrogram = 1/1.000.000 gram

mcg

mcg = mikrogram

1 mcg = 1 mikrogram = 1/1.000.000 gram

mcg betyder det samme som µ

mg

mg = milligram

1 mg = 1 milligram = 1/1.000 gram

Opdateret 05 JAN 2021