



Primärvårdens dietistenhet 2024-03-08

D-vitamin

D-vitamin behövs bland annat för kalciuminlagring till skelett och tänder för både mor och barn. Kroppen bildar själv D-vitamin i huden vid dagsljus. På våra solfattiga breddgrader sker det huvudsakligen under sommarhalvåret och en del av det inlagrade D-vitamin har vi nytta av även vintertid. Att få vitamin D via maten är dock viktigt och några bra källor är fet fisk, vitaminberikade mejeriprodukter samt ägg, kyckling och matfett. Har man heltäckande kläder under den ljusa årstiden är det extra viktigt med D-vitamin via maten.

Rekommendationer för intag av vitamin D	per dag
Vuxna, inklusive gravida och ammande	10 µg

I vilken mat finns D-vitamin?



Fisk	µg/portion	Kött	µg/portion	Mejerivaror	µg/portion
Lax	16 /125 g	Kyckling	2 /125 g	Mjök	1 /2 dl
Sardiner, konserv	10 /75 g	Kalkon	1,5 /125	Yoghurt	1 /2 dl
Makrill	7 /125 g	Griskött	1 /125 g	Fil	1 /2 dl
Sill	6 /125 g	Kött, div	0,5 /125 g	Berikade	
Tilapia	30/125 g			alternativ	1 /2 dl
Tonfisk	5 /75 g	Ägg		Margarin	1 /tesked
Makrill i tomatsås	4 /75 g	Omelett (2 2 / st ägg, mjök)		Flytande marg	1,5 /matsked
Sej	2 /125 g	Ägg, stekt	0,9 /st	Bregott	1 /tesked
Kolja	1 /125 g	Ägg helt, rått/kokt	0,7 /st	Ost	0,1 /2 skivor
Räkor	1 /150 g	Äggula	0,7 /st		
Fiskbullar	0,5 /125 g	Äggvita	0 /st	Smör	0,03 /tesked

2 exempel på 10 µg en dags D-vitamin

1 glas mjök el alternativ
2 glas fil/yoghurt el alternativ
4 tsk margarin

1 glas fil/yoghurt/alternativ
4 tsk margarin
2-4 port fet fisk i veckan

Råd om D-vitamintillskott till särskilda grupper per dag

Gravida som inte äter berikade livsmedel eller fisk rekommenderas tillskott med 10 µg D-vitamin.

Gravida med lite eller ingen solexponering och som dessutom inte äter fisk eller berikade livsmedel rekommenderas tillskott 20 µg D-vitamin.

