

FRÓÐSKAPARSETUR
FØROYA

HEILSUFRAMI OG FYRIBYRGING

Sum partur av sjúkrarættfrøðiútbúgvingini á Fróðskaparsetri Føroya verður skrivað grein innan heilsufremjan og fyrirbygging. Tey lesandi eru tá komin um hálva leið í útbúgvingini. Hesar greinar víðgera sjúkrarættarfakligan spurdóm innan heilsufrema og/ella fyrirbygging í samfelagsligum høpi. Komandi vikurnar prentar Vikuskifti nakrar av hesum greinum

MANGLAR TÆR D-VITAMIN?

ERT TÚ EIN AV TEIMUM, IÐ ER TROYTT/UR Í GERANDISDEGNUM? ORSØKIN KANN MØGULIGA VERA, AT TÆR TØRVAR D-VITAMIN. TANN MEST GEVANDI KELDAN TIL D-VITAMIN ER SÓLARLJÓS, HARNÆST KOSTUR OG KOSTÍSKOYTI. Í FØROYUM HAVA VIT EIN LANGAN, MYRKAN VETUR OG EITT MINNI SÓLRÍKT SUMMAR. TÁ SÓLARLJÓSIÐ ER SO UMRÁÐANDI, ERU VIT TÍ Í SERA STÓRUM VANDA FYRI D-VITAMINTROTI

Er tú í undirskoti, kanst tú kenna teg troytta/n og tunga/n, og kanst hava ójavn sinnalag. Tó eru nógv fólk, ið mangla D-vitamin uttan at merkja nakra stórvegis broyting í livimátanum.

Onnur eyðkenni, ið kunnu vísa seg, eru eitt nú, at tenninar og beinagrindin avkalkast. Tá beinagrindin avkalkast, gerst hon veikari og tískil er størri vandi fyri, at tú brýtur teg sundur, um tú dettur. Eisini víkna vøddarnir og tú kann hava pínu, serliga í lær-, herða- og nakkavøddunum. Harumframt kann tú merkja pínu í liðunum og í beinagrindini. Kroppurin víknar, tað kann verða trupult at halda javnvágini, og alt hetta ávirkar gongulagið.

Tey meira álvarsliga eyðkennini koma til sjóndar, tá tú hevur manglað D-vitamin í longri tíð.

Trot upp á D-vitamin hevur møguliga ávirkan á sálarligar og neurologiskar sjúkur, so sum tunglyndi, skizofreni, sklerosi og alzheimersjúku.



Kostur, ið inniheldur D-vitamin: Fiskur, feittevni (margarin, smør, oljur), kjøt, egg, mjólk og ost.

Almenn tilráðing av D-vitamin ískoytið fyri at fyrirbyggja D-vitamin troti

Dagligt ískoyti á 10 mikrogram av D-vitamin er viðmælt til:

- Børn 0-2 ár
- Barnakonur
- Børn og vaksin við myrkari húð
- Børn og vaksin, ið eru væl ílatin um summarið
- Fólk, ið sjáldan eru úti í sólarljósið

Dagligt ískoyti á 20 µg av D-vitamin og eisini 800-1000 mg av kálki er viðmælt til:

- Fólk yvir 70 ár
- Búfólk á røktarheimi
- Fólk sum eru í øktum vanda fyri avkalking (Osteoporose)

Markið fyri samlaðu inntøkuni er sett til 25 g fyri børn upp til 10 ár, og 50 g fyri vaksin og børn frá 11 ár og uppfeftir. Hægri skamtur enn hetta kann verða nýttur í styttri tíðarskeið, og bert um tað er viðmælt av læknanum, fyri at víðgera D-vitamin troti.

Hetta visir nýggj gransking sambært danska Sundhedsstyrelsen.

Verða troytt og ikki væl uppløgd er eitt eyðkenni. Tó skal viðmerkast, at tað at vera troytt/ur og ikki væl upplagdur/løgd, ikki altíð er orsakað av D-vitamin troti. Tað kann hava aðrar orsøkir.

Hvat er D-vitamin?

D-vitamin er eitt evni, ið kroppurin

ikki sjálvur megnar at framleiða uttan sólarljós, kost og kostískoyti. Kroppurin upptekur D-vitamin frá hesum trimum keldum, og fer síðan ígjøgnum eina prosess í livrini og nýrunum. Hendan prosessin ger D-vitamin virkið og hjálpir upp á upptøkuna av kálki frá tarmunum.

D-vitamin og kálk eru tætt saman-knytt, kálk verður ikki upptikið uttan D-vitamin er til staðar. Kálk er við til at



Livralysi er ein góð kelda, tí hon inniheldur stórar mongdir av D-vitamin.

styrkja um beinagrindina og tenninar. D-vitamin heldur immunverjuna í javnvág og er knýtt at orkuni, sinnalagnum og blóðsukurstýringini hjá okkum.

Tá tú ert í sólarljósi, verður D-vitamin framleitt í kroppinum. Umráðandi er at vera úti, ímeðan sólin er frammi. Brúkar tú ov høgan faktor, koma sólstrálurnar ikki til húðina og tá verður D-vitamin framleidd í lívum.

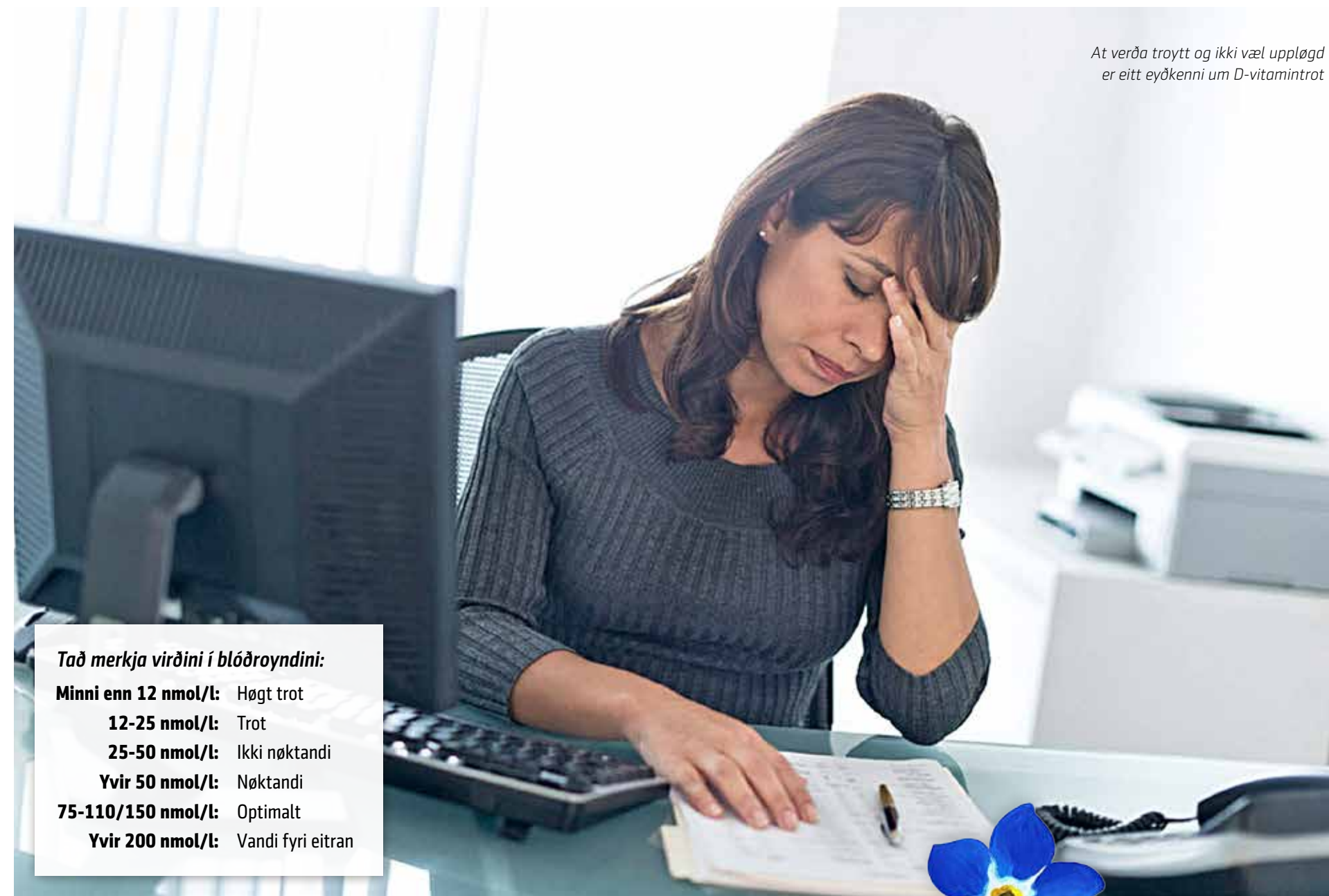
Viðmælt er at vera úti í 5-30 minuttir serliga millum kl. 12-15. Tá stendur sólin hægst, so tá er besti móguleiki hjá kroppinum at framleiða D-vitamin. Um tú hevur viðkvæma húð, kanst tú í hesum tíðarskeiðinum brúka sólkrem, ið inniheldur faktor 15, so tú ikki brennur teg. Eftir 5-30 minuttir er tørururin á D-vitamin noktaður og tí kanst tú brúka hægri faktor eftir hetta.

Kostur og kostískoyti

Kostur er ein av keldunum til D-vitamin. Stórar mongdir eru í eggji og fiski, serliga í feittum fiski, so sum laks, sild og makrel. Rátt verður til at eta 350 g av fiski um vikuna. Um tú ikki megnar



At verða troytt og ikki væl uppløgd er eitt eyðkenni um D-vitamin troti



Tað merkja virðini í blóðroyndini:

Minni enn 12 nmol/l:	Høgt trot
12-25 nmol/l:	Trot
25-50 nmol/l:	Ikki nøktandi
Yvir 50 nmol/l:	Nøktandi
75-110/150 nmol/l:	Optimalt
Yvir 200 nmol/l:	Vandi fyri eitran

at fáa hesa mongdina gjøgnum kostin, kanst tú taka kostískoyti fyri at nøkta tørvin av D-vitamin. D-vitamin er feitt-uppløysligt og tí skal ískoytið verða tikið saman við einari feitttrikari máltíð.

Her heima mugu vit verða tilvitað um kostin og kostískoyti, av tí at vit ikki fáa nóg mikið av sól.



Vandabólkar

Jú eldri tú verður, jú minni mongdir av D-vitamin verður framleitt í húðini av sólarljósinum. Hetta kemst av, at húðin gerst tynri við árinum. Tað eru nógv eldri, sum ikki fáa so nógv sólarljós sum tey átta at fingið, hetta tí umstøðurnar ikki altíð eru til tað. Við aldri-inum verður upptøkan av D-vitamin í tarmunum eisini niðurst. Tí eru eldri ein meira útsettur bólkur.

Pinkubørn eru ofta væl ílatin og fáa tí ikki nøktandi mongdir av D-vitamin frá sólini. Hetta er eisini galdandi fyri øll onnur, sum eru væl ílatin, tá sólin er frammi. Tey sum hava myrkan húðarlit, hava trupult við at upptaka D-vitamin, og skulu vera longur í sólarljósinum enn fólk við ljósum húðarliti.

Tey, ið nýta sólkrem, kunnu eisini vera í vanda. Jú hægri faktor tú brúkar, jú minni D-vitamin verður framleitt í húðini. Sólstrálurnar sleppa ikki ígjøgnum húðina sum hjá einum uttan sólkrem.

Tað TÚ kanst gera!

- Vera nógv úti í sólarljósinum.
- Vera tilvitað/ur um nýtslu av sólkremi og faktorinnihaldi. Ráðini eru 5-30 minuttir uttan sólkrem ella faktor 15 um tú hevur viðkvæma húð. Eftir 5-30 minuttir er umráðandi, at tú verjir húðina við hægri faktor, so tú ikki brennir teg.
- Eta sunt og fjølbroytt. Serliga kost, ið inniheldur nógvur D-vitaminir.
- Taka kostískoyti, ið inniheldur D-vitamin, hvønn dag.
- Taka ískoytið saman við eina máltíð.
- Ert tú í iva, hvat kostískoyti tú skalt hava, kann tú spyrja teg fyri hjá egnum lækna ella á apotekinum.
- Hevur tú eyðkenni upp á D-vitamin troti, tosa so við læknan, hvat títt tal er. Skuldi tað verið so, at talið er á lágmarkinum, leggur lækurin tær eina víðgerð til rættis.

Um so er, at tær tørvar D-vitamin, kunnu hesi ráðini koma tær til góðar. Við at tú ert tilvitað/ur um tær triggjar keldurnar, sólarljós, kost og kostískoyti, kann tað økja um vælveruna og fáa teg at megna tær gerandisdag betur. Tú kann eisini betra um tina heilsustøðu, og fyrirbyggja móguligum framtíðarsjúkum.

Hevur tú vánaliga sodning, ella niðurstetta livra- og nýrafunktið, ert tú eisini útsett/ur. D-vitamin upptøkan og umsetingin í kroppinum, er tá ikki heilt optimal, og tí kann koma at mangla D-vitamin.

Ein annar útsettur bólkur er vegeatarar, tí tey fáa ikki nóg mikið av D-vitamin gjøgnum kostin. Onnur, sum eta kost, ið er fátækur av D-vitamin,

5 um dagin fyri góða sálarliga heilsu

Knýta bond

Tað hevur týdning, at vit hava samband við onnur menniskju, familju, vinir, grannar og arbeiðsfelagar...

Vera virkin

Ver kropsliga virkin og ger tað tær dámar. Gang ein túr, far í hagan ella iðka...

Geva gætur

Legg til merkis tað, ið er rúndan um teg. Ver forvitin og ver til staðar...

Halt á við at læra

Roynd okkurt nýtt og set tær mál, ið tú ynskir at náa. Ver opin fyri avbjóðingum...

Gev

Ver til reiðar at geva eina hjálpanði hand. Bæði til tey nærmastu og tey tú ikki kennir. Ver takksamur. Gev eina heita hand. Gev eitt smil...



Skriva greinina hava:

Frá vinstri: Angelique Punzul, Manja Johansen, Siri V. Rasmussen og Lisa Lamhauge (manglar á myndini)