

D-VITAMIIDNALASÁHUS mánáide, áhpehemiide ja nissoniidda geat njamahit

BUOT MÁNÁT DÁRBBAŠIT D-VITAMIIDNALASÁHUSA DAN RÁJES GO LEAT 2 VAHKU BOARRÁSAT.



Njuoratmánáide ávžžuhit addit D₃-vitamiinna goaikkanassan.



Dárkkis D-vitamiidnabuktaga páhkas, man garas dat lea, vai dieđát man ollu D-vitamiidna ovttá goaikkanasas lea.



Amma čuovut geavahanávžžuhusaid! Ávžžuhusaiguin sihkkarastet, ahte njuoratmánát ožžot doarvái D-vitamiinna, muhto hehttejit maid ahte ožžot menddo ollu.

MAN OLLU D-VITAMIINNA ATTÁN?

2 vahku – 12 mánu

Mánná, mii dušše njamahuvvo 10 mikrográmma (µg)/jándor*

Mánná, mii ii oaččo beaivválaččat eanet go 500 ml eatnimielkki buhtadusa** 10 mikrográmma (µg)/jándor*

Mánná, gii beaivválaččat oažžu 500–800 mleatnimielkki buhtadusa** 6 mikrográmma (µg)/jándor*

Mánná, gii beaivválaččat oažžu eanet go 800 ml eatnimielkki buhtadusa** 2 mikrográmma (µg)/jándor*

Jahkásaš mánná

10 mikrográmma (µg)/jándor*

2–17-jahkásaččat

7,5 mikrográmma (µg)/jándor*

Áhpeheamit ja nissonat geat njama

10 mikrográmma (µg)/jándor*

*D-vitamiidnalasáhus miehtá jagi.

**Eatnimielkki buhtadusaid lassín lohkkojit maiddá buktagat, maid vehkiin veahkehit máná heaitit eatnimilkkiin, ja málle- ja suohkatbuktagat, maida lea lasihuvvon D-vitamiidna ja maid mánná borrá beaivválaččat.