

# D VITAMİNİ DAMLASI HAKKINDA BİLGİ BROSÜRÜ



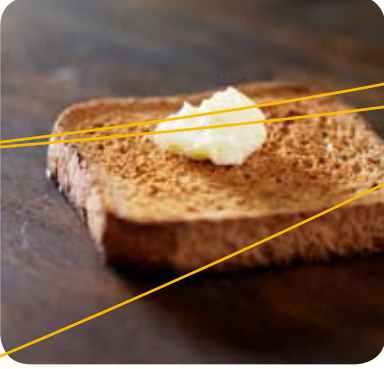


FOTO: Eva HildEn Smith

### **D vitamini nedir?**

D vitamini, iskeletimiz ve dişlerimiz için önemli olan bir vitamindir. Vitaminler, vücudumuzun çalışabilmesi için oldukça gerekli olan maddelerdir. Vitamin ihtiyacımız çok az miktarda olsa bile, vücudumuzdaki farklı vitaminlerin değişik ve önemli işlevleri vardır.

### **Yemeklerdeki D vitamini:**

D vitamini, som balığı, uskumru, alabalık ve ringa balığı gibi yağlı balıklarda ve balık yağında bulunur. D vitamini, bu vitaminin ilave edildiği, margarin, tereyağı ve çok yağsız olan sütlerde de daha fazladır. Bir çok kişi için bu tür yiyecekleri yeteri miktarda yiyip, vücuda gerekli olan yeterli vitamini almak zordur.

### **Güneş ışığındaki D vitamini:**

Vücudun kendiliğinden üretebileceği vitaminlerden bir tanesi D vitamini dir. Cildimize güneş ışınları değince, deride D vitamini oluşur. Koyu (esmer) cildin, D vitamin üretmek için beyaz cilde göre daha uzun süre güneşte kalmaya ihtiyacı vardır. Bir yaşın altındaki çocukların güneşin altında durmaması gerekir.

## **Eđer vücutunuzda D vitamini azsa ne olur?**

D vitamini yetersizliği durumunda, iskelet yumuşak olur ve bacaklarda da eğrilme oluşur(raşitizm hastalığı.)Rařitizm hastalığı öncelikle 1\2 -2 yaş grubundaki çocuklar yakalanır, ama yetişkinler ve büyük yaştaki çocuklarda da görülebilir.



## **Kimler ek D vitamini almalıdır?**

Güneşli havalarda vücut D vitamini üretse bile, çocuklara, hatta bir çok yetişkinede, fazladan D vitamini gereklidir. Bu D vitamin ihtiyacıda ya balık yağı veya D vitamini damlası ile giderilebilir.

Tüm çocuklara 4 haftalıkken ,günlük olarak D vitamini verilmelidir. Özellikle anne sütü verilen çocuklara bu ekstradan D vitamini verilmesi çok önemlidir çünkü anne sütünde D vitamini az miktar da bulunmaktadır.

D vitamini damlası, balık yağı(tran) veya başka bir D vitamini verilen çocuklara aynı zamanda verilmemesi gerekir, yoksa aşırı D vitaminine yol açar.

Hamile ve çocuk emziren kadınların da günlük olarak D vitamini alması ve D vitamini bol olan yemekler yemeleri tavsiye edilir.



## D vitamini damlasini nasıl vereceksiniz?

D vitamini damlasini nasıl vereceksiniz?

D vitamini damlasını vermeye başlamadan önce, şişedeki kullanma kılavuzunu iyice okumanız önemlidir.

D vitamini damlasının dozajı:

- Çocuklara her gün 5 damla D vitamini damlası veriniz (bu 10 mikro gram D vitamindir)
- Şişeyi dik tutarak 5 damla damlatınız.

Damla ya şişeyle ağızdan veya kaşıkla çocuğa verilebilir.



Bu broşür, Helsedirektoratet v\ trykk-  
ekspedisjonendan siparis edil ebilir.  
E-posta: trykksak@helsedir.no  
fax:24163369 tel:24163368  
yada [www.helsedir.no\ernaering](http://www.helsedir.no\ernaering)

 Helsedirektoratet

PB 7000 St. Olavs plass  
Universitetsgata 2  
0130 Oslo  
Tel.: + 47 810 200 50  
Faks: + 47 24 16 30 01