

HƯỚNG DẪN VỀ SINH TỐ D

Sinh tố D là một sinh tố quan trọng, trong đó nó đóng góp vào sự cứng chắc cho bộ xương. Nơi trẻ con điều này có nghĩa là xương cốt tăng trưởng hoàn toàn, và trở nên thẳng và rắn chắc, và nơi người lớn thì tránh bị dòn/loãng xương và gãy xương.

Người ta cũng nghĩ rằng sinh tố D có thể chống lại nhiều thứ bệnh, như một số hình thức ung thư, nhiễm trùng và những chứng bệnh trong hệ thống miễn nhiễm.

Làm thế nào để có đủ sinh tố D?

Có thể có sinh tố D bằng cách phơi nắng và ăn những thức ăn giàu loại sinh tố này, như mỡ cá (makrell, laks, ørret, sild), ”ekstra lett” melk (loại sữa có rất ít chất béo) có thêm sinh tố D, hay uống dầu cá nước Tran hay loại viên.

Vào mùa đông rất quan trọng là thức ăn cần nhiều sinh tố D hay dùng thêm thuốc viên.

Ai dễ bị thiếu sinh tố D?

Sinh tố D rất quan trọng đối với thai phụ, trẻ sơ sinh và người già cả. Những phụ nữ che kín toàn thân thể, nhất là khi họ sống ở những quốc gia miền Bắc, có thể dễ bị thiếu sinh tố này. Thêm vào đó, có một số bệnh hiếm hoi.

Không phải luôn luôn có những dấu hiệu rõ rệt khi thiếu sinh tố D, nhưng có thể làm mệt mỏi nơi người lớn, khó chịu và đau rang khắp bắp thịt, phần dưới cùng của lưng, và nơi ống chân. Thiếu sinh tố D có thể tìm ra bằng cách thử máu.

Làm thế nào để chữa trị sự thiếu sinh tố D?

Nhiều người ở Na Uy có quá ít sinh tố D trong cơ thể. Vì vậy có lợi là đa số nên uống thêm sinh tố D. Dễ nhất là uống dầu cá nước hay loại viên hay dùng thuốc bổ có chứa sinh tố D.

Tất cả những thai phụ được khuyên là nên dùng thêm sinh tố D.

Không nên dùng quá nhiều sinh tố D. Do đó không bao giờ dùng nhiều hơn phần hướng dẫn trên hộp thuốc mà không có sự thỏa thuận với bác sĩ.

Nếu thiếu sinh tố D ở mức trầm trọng, trong vài trường hợp phải dùng những thuốc mạnh hơn do bác sĩ viết toa.