

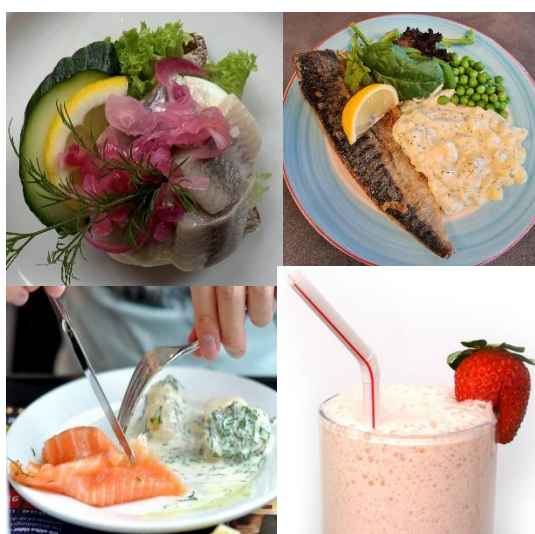
Det viktiga D-vitaminet

Den 23 september firar vi D-vitaminets dag! Detta lilla vitamin kan tyckas oviktigt men kan leda till något som kallas benvävsuppmjukning, vilket i sin tur kan leda till ökad risk för benbrott. Givetvis vill vi inte att våra kära äldre ska råka ut för det.

Ni har kanske hört talas om att solen kan ge oss D-vitamin? Människokroppen är smart. Den kan omvandla solens strålar som träffar vår hud till D-vitamin, men för att kunna göra det behöver vi vistas utomhus dagligen, främst på sommaren. Det är inte alla äldre som har den möjligheten.

För att undvika att våra äldre ska drabbas av brist på D-vitamin så finns det en del livsmedel att hålla utkik efter. Feta fiskar (såsom lax, sill och makrill) och ägg är bra källor till D-vitamin. Mjölkprodukter, margarin och andra matfettblandningar kan även de vara bra källor om de är berikade med D-vitamin.

Mer information finns att hitta på Livsmedelsverkets hemsida (<https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsamne/vitaminer-och-antioxidanter>)



Personer över 75 år rekommenderas få i sig 20 mikrogram vitamin D per dag. Det är inte alltid intag genom livsmedel är tillräckligt för att komma upp i den mängden. Av den anledningen rekommenderas personer över 75 år att ta ett kosttillskott med vitamin D.



D-vitaminrika förslag

Frukost

Servera gärna kokt ägg till frukost eller prova att blanda ner ett ägg i havregrynsgröten för en extra d-vitaminboost! Använd berikad mjölk till gröten och berikat matfett (art.nr 212662) på smörgåsen.



Mellanmål

Varför inte göra en kall röra med lax och servera som mellanmålssmörgås? Eller kanske en smoothie på berikade mejeriprodukter, berikad rapsolja (art.nr 117624) och frukt?

Aptitretare

En bit inlagd sill passar bra som aptitretare. Det gör även en ostkub på tandpetare med en vindruva.



Fler tips och guldkanter finns att hitta på MatOmsorgs intranät.

Middag och kvällsmat

Lax (stekt/rökt/gravad), makrill (stekt/i tomatsås), sill (stekt/inlagd) och ägg (stekt, kokt, ägggröra, omelett) är exempel på d-vitaminrika rätter.

Vänd gärna runt de kokta grönsakerna i berikad rapsolja eller berikat matfett både för näringen och för smakens skull. Till en grönsallad passar en vinägrett bättre.

Mjölk är ett bra alternativ att servera som måltidsdryck.