



D-vitamin i fødemidler

D-vitamin findes i højt indhold i mælk, æg og i fede fisk (sardiner, makrel, torskerogn, sild, laks og tun). D-vitamin-indholdet er derimod lavt i fedtfattige mælkeprodukter (fx skummetmælk).

De vigtigste kilder til D-vitamin i den danske kost er derfor fisk, fedtstoffer (margarine, smør og olie), kød, æg samt mælk og ost. Kosten i Danmark tilfører ca. 1½ - 4 mikrogram D-vitamin pr dag. D-vitamin nedbrydes ikke (som mange andre vitaminer) af kogning og stegning, men derimod af udsættelse for lys. *D-vitamin er fedtopløseligt og skal derfor indtages sammen med fødevarer, der indeholder fedt, for at kunne blive optaget i kroppen.*

Raske børn har et dagligt behov på 5-10 mikrog D-vitamin pr. dag.

D-vitamin er fedtopløseligt og kan derfor ikke opløse i vand og ikke udskilles med urinen. Man må derfor ikke indtage for store doser D-vitamin, da det så ophobes i kroppen og kan give skadevirkninger.

Udover D-vitamin i kosten dannes det desuden i huden ved udsættelse for sollys. Om sommeren, når vi er meget i solen, danner huden masser af D-vitamin, men om vinteren, hvor lysmængden er begrænset, kan vi ikke altid selv danne tilstrækkelige mængder.

Eksempler på D-vitamin-indholdet i forskellige kostsammensætninger

Eksempel på dagskost, der indeholder 4,8 mikrg D-vitamin:

- 1 glas mælk (0,16 mikrg)
- 20 g smør (0,14 mikrg)
- 2 skiver ost (0,4 mikrg)
- 1 stegt rødspættefilet m. lidt remoulade (3,3 mikrg)
- Frikadeller af kalv/flæsk (0,8 mikrg)

Eksempel på dagskost, der indeholder 10,7 mikrg D-vitamin

- 2 glas kærnemælk (0,32 mikrg)
- ½ avokado (0,54 mikrg)
- 100 g rejer (0,5 mikrg)
- 30 g mayonnaise (0,3 mikrg)
- 1 helleflynderfilet (9 mikrg)

Eksempel på dagskost, der indeholder 30,16 mikrg D-vitamin

- 1 glas mælk (0,16 mikrg)
- 1 laksefilet (30 mikrg)

Indhold af D-vitamin pr. 100 g

	Mikrogram		Mikrogram
Avokado	1,2	Nyre, kalv, rå	1
Blodpølse	1	Ost	ca. 0,2
Fløde 38%	0,38	Leverpostej	0,6
Havkat 1,3	1,3	Spegepølse	0,75
Hellefisk, røget	5	Reje	0,5
Hellefisk, rå	15	Remoulade	1,02
Helleflynder, rå	9	Rødspætte, rå	3
Hjerte, kalv	1	Sardin i olie, konserver	15
Hjerte, svin	0,7	Sardin i tomat, konserver	12
Hornfisk, rå	3	Sild, rå	12
Ising, rå	1,5	Sild, røget, spege, marinerede	5
Kalvekød	0,2	Smør	0,72
Kippers i olie, konserver	6	Svinekød	0,6
Kærnemælk	0,08	Torsk, filet	1
Laks, rå	30	Levertran	210
laks, konserver	15	Torskerogn, konserver	4
Laks, røget, udskåret	5	Torskerogn, rå	7
Lam	0,4	Tun, rå	5
Letmælk	0,08	Tun i olie, tomat, vand	4,5
Makrel, rå	20	Æg, hele, rå	1,4
Makrel, røget	10	Æg, blomme	4
Makrel i tomat, konserver	10	Østers, rå	1
Margarine	1,25	Ål, rå	30
Mayonnaise	1	Ål, røget	5
Minarine	1,25		