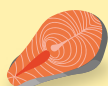




D BITAMINA PERTSONA HELDUEN KASUAN

Bitamina hori beharrezkoa da kaltzioa xurgatzeko eta hezurak indartsu mantentzeko; gainera, defentsei, muskuluei eta abarri laguntzen die. Gure azala zuzenean eguzkitan egonda lortzen dugu D bitamina gehiena; kantitate txiki bat, berriz, **dieta** bidez (arrain koipetsuak, arrautza gorringoak, haragia...).



Izokina



Sardinak



Hegalaburra



Arrautza gorringoak

Eguzkitan sarri eta denbora gutxian egoteak beharrezko D bitamina kantitatea ematen dio biztanleriaren gehiengoari.


10-15
minutu
egunero aurpegi
eta eskuetan

Pertsona heldu osasuntsuen kasuan:

- ez da gomendatzen D bitamina gehigarririk hartzea.
- ez dago inolako beharrik odoleko D bitamina mailak neurtzeko.

Zure medikuak adieraziko dizu D bitamina gehigarriak behar dituzun. Horiek kasu batzuetan bakarrik dira beharrezkoak: osteoporosia, hesteen xurgatzeko arazoak, obesitatea, antiepileptiko batzuen bidezko tratamendua...

D bitamina gehigarriak hartu behar badituzu:

- 1** Argi izan zer dosi, zer maiztasunekin eta noiz arte hartu behar dituzun.
- 2** Beste bitamina eta mineral gehigarriekin kontuz ibili, horiek ere D bitamina izan baitezakete.

D BITAMINA
Kolekaltziferol,
ergokaltziferol
edota kaltzifediol
izenek ere
ezagutzen da


Gabezia bezain arriskutsua izan daiteke D bitamina gehiegi izatea.

Bibliografia:

Vitamina D: **evidencias y controversias**. INFAC.2012;20(2):7-12

D bitamina helduengan: **gainbaloratuta dago?** INFAC.2020;28(1):1-10

Egileak: Iñigo Aizpurua, Rosa Añel, Naiara Bidaburu, Isabel Elizondo, Laura Gancedo, Nagore Lejarza, Iñaxne Lekue, M^o José López, Oihana Mora, Carmela Mozo, Corpus Peral, Karmele Pérez, Isabel Porras eta Juan Uriarte.

cevime
centro vasco de información de medicamentos
medikamentu informazioko euskal zentroa

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Hemen bildu den informazioaren helburu bakarra, hain zuzen ere, informazioa ematea da, eta ez zure osasun-profesionalak eman dizkizun gomendioak ordezkatzea. Erabat debekaturik dago dokumentu hau promozio helburuetarako erabiltzea.

