

Klimaændringer: Ekspertter advarer om D-vitamin-mangel

Berlin, 2015/10/15 **Ikke meget sol i august, mange overskyede dage i September - nu advarer eksperter mod følgerne af klimaændringerne for sundhed: D-vitamin-mangel. Primært børn og ældre borgere er truet.**

Den sidste del af sommeren var vejret mere gråt: Lange solfaser var sjældne, i stedet havde vi fugtige, overskyede dage i august. Også i september viste sig grå og regnfuld i mange regioner. Den tidlige debut af efteråret kunne være sundhedsrisiko, ifølge eksperter fra ernæring portalen nu3.dk:

Kroppen mangler sollys til at producere D-vitamin i huden. Produktion falder drastisk, i den mørke årstidog kan dette medføre D-vitaminmangel.

Det usædvanligt dårlige vejr og de aftagende solskinstimer kan reducere D-vitamin, "siger Michael Dive fra ernæringsportalen nu3. Mangelsymptomer er almindelige: Ifølge en undersøgelse af ernæringseksperter er 60 procent af befolkningen berørt af en underforsyning. Problematiske: D-vitamin i kroppen kræves bl.a. for stabile knogler og tænder, fordi at D-vitamin er involveret i udnyttelse af calcium og fosfor fra fødevarer. Børn og unge har et højere D-vitamin behov. Ældre mennesker er også en væsentlig risiko for vitaminmangel. Fra alderen 40 mindskes evnen til at producere solens vitamin i huden. Forskerne konkluderer: "Fra efteråretet til det tidlige forår, anbefaler eksperterne at indtage D-vitamin i tilstrækkelige mængder gennem kosten. For at opnå den anbefalede daglige dosis på 20 ug (mikrogram) er D-vitamin kapsler nyttige og målrettede, men også vitaminrige fødevarer. Disse omfatter æg, fisk (ål, sild og brisling), og porcini svampe, ost eller moden avocado.

D-vitamin er en af de fedtopløselige fødevarer og det eneste vitamin, som kan produceres af kroppen. På grund af de seneste begivenheder, oplyser ernæringseksperter forbrugerne via nu3.dk/energy med aktuelle emner og en gratis e-bog om mad og sundhedsspørgsmål i de mørke vintermåneder hvor strålingen fra solen ikke er tilstrækkeligt for et betydeligt D-vitamin syntese."

Kontakter:

Mick Joergensen

Email: mick.joergensen@nu3.dk

Om nu3 - ERNÆRINGSEKSPERTEN:

nu3 er Europas førende udbyder af intelligent ernæring. I online butikken finder kunderne det rigtige produkt der passer til deres mål og filosofi inden for vægttab, sund mad, sport, sundhed og skønhed. nu3's ekspert team af ernæringseksperter, sport forskere og læger er altid på udkig efter innovative produkter til det voksende sortiment af øjeblikket omkring 6.500 artikler. nu3 GmbH ligger i Berlin blev grundlagt i 2011. nu3 har omkring 230 medarbejdere og er aktiv i 24 lande. <http://www.nu3.dk>