

PRESSEMELDING

Klimaendringer: Ekspertene advarer mot mangel på vitamin D

Berlin, 15.10.2015 **Lite sol i august og mange overskyete dager i september – nå advarer eksperter mot de helsemessige konsekvensene av klimaendringene. Vitamin D-mangel rammer hovedsakelig barn og eldre.**

Denne sommeren var vi ikke bortskjemt med lange perioder med sol. Både august og september var preget av fuktig og overskyet vær i mange regioner. I følge ernærings eksperter hos nu3, kan den tidlige starten på høsten medføre en helserisiko. Kroppen får ikke nok sollys slik at huden selv kan produsere vitamin D. Produksjonen synker drastisk i den mørke årstiden, noe som igjen kan føre til mangel på vitamin D.

"Det uvanlig dårlige været og det avtagende antall soltimer per dag, fører til at vitamin D-nivået synker," hevder Michael A. P. Divé fra [ernæringsexperten nu3](http://ernæringsexperten.nu3.no). Allerede i dag er mangelsymptomer relativt vanlige. Internasjonale studier har påvist at en stor del av befolkningen lider av mangel på vitamin D.

Kroppen trenger vitamin D for å opprettholde normale knokler og tenner. Vitaminet er avgjørende for at kroppen skal kunne utnytte næringsstoffene kalsium og fosfor som den får gjennom kostholdet. Barn og unge har et høyere behov for vitamin D, og eldre mennesker har en betydelig risiko for å rammes av vitamin-D-mangel. Fra 40-årsalderen minsker hudens evne til selv å produsere dette sol-vitaminet. Forskere mener derfor at i månedene fra høst til tidlig vår, er solstråler alene ikke tilstrekkelig for et balansert vitamin D-opptak.

Ekspertene anbefaler derfor å tilføre en tilstrekkelig mengde vitamin D gjennom kosten. For å oppnå den anbefalte daglige dosen på 20 ug (mikrogram), kan man ta vitamin D i kapselform i tillegg til å ha et målrettet og vitaminrikt kosthold. Anbefalte matvarer er for eksempel egg, fisk (ål, sild og brisling) samt porcini sopp, ost og moden avokado.

Vitamin D regnes blant de fettoppløselige næringsmidlene, og er det eneste vitaminet som kroppen selv kan produsere. På nettsiden nu3.no/energy presenterer nu3s nærings eksperter mer informasjon om dette svært aktuelle tema. I tillegg har nu3 utgitt en gratis e-bok om mat og helse som kan hjelpe deg å komme gjennom de mørke vintermånedene.

Kontakter:

Anastasia Sundström

E-post: anastasia.sundstroem@nu3.no

Telefon: +49(0)30 340 443 821

Om nu3 – DIN ERNÆRINGSEKSPERT:

nu3 er Europas ledende leverandør av intelligent ernæring. I nettbutikken til nu3, finner kundene passende produkter i forhold til sin filosofi i kategoriene vekttap, naturkost, trening, helse og skjønnhet.

Vårt sakkyndige team av ernæringsfysiologer, idrettsforskere og leger er stadig på jakt etter innovative produkter til vårt økende sortiment, som i dag består av rundt 6 500 produkter. nu3 har ca. 230 ansatte og er aktive i 24 land. <http://www.nu3.no>