

PRESSMEDDELANDE

## Klimatförändring: Experter varnar för D-vitaminbrist

Berlin, 15.10.2015 **Ovanligt lite solsken under sommaren och många mulna dagar i september – nu varnar experterna för hälsofarorna som följer av klimatförändringarna: D-vitaminbrist hotar framför allt barn och äldre människor.**

Resultatet av sommarvädret har varit magert: längre soliga perioder var sällsynta under industrisemestermånaderna och även september var i många regioner en grå och regnig månad. Hösten kom tidigt och detta kan enligt hälsoexperter från hälsokostportalen nu3.se leda till hälsorisker: kroppen får inte i sig inte tillräckligt mycket solljus för att kunna producera vitamin D i huden. Produktionen sjunker drastiskt under den mörkare årstiden, vilket leder till D-vitaminbrist.

„Det ovanligt dåliga vädret och det minskande antalet soltimmar gör att D-vitaminbalansen i kroppen sjunker“, menar Michael A. P. Divé från näringsportalen nu3. Redan nu förekommer brister allt oftare: enligt en studie genomförd av näringsexperter lider 60% av befolkningen av brist.

Problematiken: kroppen behöver vitamin D för att bibehålla en stabil benstomme och normala tänder, då vitamin D hjälper kroppen att utvinna kalcium och fosfor ur näringen. Speciellt barn och ungdomar har ett extra högt behov av vitamin D, men även äldre personer hotas av akut vitaminbrist. Från 40 år och uppåt sjunker kroppens förmåga att själv producera solvitaminet i huden. Forskarnas facit: „från hösten till början av våren räcker solens strålar inte till för en tillräcklig D-vitaminsyntes.“

Experterna rekommenderar därför att man ser till att få i sig tillräcklig mängd vitamin D genom näringen. För att uppnå den rekommenderade dagliga dosen på 20 µg (mikrogram) kan vitaminkapslar vara hjälpsamma, liksom D-vitaminrika livsmedel såsom ägg, fisk (ål, sill eller skarpsill), karljohansvamp, mjukost eller mogen avokado.

Vitamin D hör till gruppen fettlösliga livsmedel och är den enda vitaminen som kroppen själv kan producera. På grund av den aktuella situationen informerar nu hälsoexperterna på nu3.se/energy konsumenter genom aktuella specialinlägg i temat och en gratis E-bok om livsmedel och hälsorelaterade frågor under den mörka årstiden.

### Presskontakt:

Anders Norlén  
Country Manager Sverige  
E-mail: [anders@nu3.se](mailto:anders@nu3.se)  
Telefon: 08-55119190

### Om nu3 – DIN NÄRINGSEXPERT:

nu3 är Europas ledande leverantör av intelligent näring. I webbutiken hittar kunder de passande produkterna för sina mål och filosofier inom viktminskning, hälsokost, sport, hälsa och skönhet. nu3:s expertteam, bestående av dietister, idrottsforskare och läkare, är ständigt på jakt efter nya innovativa produkter för det växande sortimentet som för närvarande omfattar cirka 4.500 artiklar. nu3 GmbH med sitt säte i Berlin grundades år 2011. nu3 sysselsätter omkring 230 medarbetare och är aktivt i 24 länder. [www.nu3.se](http://www.nu3.se)