



Forlíonta vitimín D

do shláinte cnámh
agus matán



Tá forlíontaí Vitimín D riachtanach do shláinte cnámh agus matán

Ní fhaigheann daoine in Éirinn a ndóthain vitimín D óna n-aiste bia nó ó éifeacht solas na gréine ar a gcráiceann. Molann an Roinn Sláinte forlíontaí vitimín D do gach duine. Braitheann an méid atá uait ar d'aois, ton craicinn, do chás agus an t-am den bhliain.

Forlíonta vitimín D laethúil molta



Cé mhéad in aghaidh an lae

	Naíonáin 0–12 mí	5 mhicreagram (µg)/200 IU
	Leanaí 1–4 bliana	5 mhicreagram (µg)/200 IU
	Leanaí 5–12 bliana	10 mhicreagram (µg)/400 IU
	Déagóirí agus daoine fásta	15 mhicreagram (µg)/600 IU
	Daoine fásta níos sine Thar 65 bliain	15 mhicreagram (µg)/600 IU

Seiceáil le do chógaiseoir nó gairmí cúram sláinte chun a chinntiú go bhfuil an forlíonadh ceart á ghlacadh agat.



Cathain a ghlacadh

Ar feadh na bliana mura ndéantar ach beathú cíche
nó má thógann sé níos lú ná 300ml bainne foirmle do naíonáin in aghaidh an lae

I rith míonna an gheimhridh (Oíche Shamhna go Lá Fhéile Pádraig)

I rith míonna an gheimhridh (Oíche Shamhna go Lá Fhéile Pádraig)
nó ar feadh na bliana dóibh siúd a bhfuil nochtadh na gréine laghdaithe acu
nó ton craiceann níos dorcha

I rith míonna an gheimhridh (Oíche Shamhna go Lá Fhéile Pádraig)
nó ar feadh na bliana dóibh siúd a bhfuil nochtadh na gréine laghdaithe acu
nó ton craicinn níos dorcha
agus gach lá le linn toirchis

Ar feadh na bliana



An raibh a fhios agat?

Cuirtear Vitimín D le bainne foirmle do naíonáin mar sin níl gá le forlíonadh ach amháin má ólann do leanbh níos lú ná 300ml in aghaidh an lae.



Má tá tú ag iompar clainne, cuimhnigh forlíonadh vitimín D a ghlacadh gach lá.



Tá forlíonadh ag teastáil ó dhaoine fásta níos sine ar feadh na bliana.



Bíonn forlíonadh ag teastáil ó dhaoine a bhfuil craiceann níos dorcha nó nochtadh gréine laghdaithe acu ar feadh na bliana.



Conas a fhaighimid vitimín D?

Faighimid vitimín D ó thrí phríomhfhoins:



Solas na gréine

Déanann ár gcomhlachtaí vitimín D trí ghníomhaíocht solas na gréine ar ár gcráiceann.

Cosain tú féin i **gcónaí** ó sholas na gréine láidir chun ailse craiceann a chosc. Is féidir lenár gcorp fós vitimín D a dhéanamh ó sholas na gréine fiú nuair a úsáidtear uachtar gréine, ag caitheamh hata agus ag cosaint ár gcráiceann ó dhó gréine i rith míonna an tsamhraidh. Mar sin féin, i míonna an gheimhridh níl solas na gréine láidir go leor chun vitimín D a dhéanamh.



Bia

Is féidir méideanna beaga vitimín D a fháil go nádúrtha i mbianna áirithe amhail iasc olúil úra agus stánaíthe (cosúil le bradán, ronnach, breac, cnapáin agus sairdíní) agus uibheacha.

Cuimsíonn go leor bianna daingne anois vitimín D, mar margairín agus leatháin saille íseal. Neartaítear bianna eile le vitimín D, lena n-áirítear roinnt gránach bricfeasta, bainne, iógart, deochanna plandaí-bhunaithe agus bainne púdraithe. Athraíonn an méid vitimín D sna táirgí seo, mar sin tá sé tábhachtach an lipéad a sheiceáil. Go minic is beag an méid vitimín D a chuirtear leis, mar sin tá sé tábhachtach go nglacfaidh tú an forlíonadh molta fós.



Forlíonta vitimín D

Ag céimeanna éagsúla den saol tá níos mó vitimín D ag teastáil uainn ná mar a fhaighimid ó bhia agus ó nochtadh na gréine, go háirithe le linn míonna an gheimhridh.

Féach an tábla roimhe seo le haghaidh do mhéid forlíonta vitimín D molta.