



DHIBCAHA FITAMIIN D EE LOOGU TALAGALAY CARRUURTA

Maamulka caafimaadka wuxuu ku talinayaan in nafaqooyinka dheeraadka ah ee fitamiin D la siyo dhallaanka markay gaaranaan da'ada I toddobaad jir. Fitamiin D wuxuu gacan ka geystaa in habka difaaca jirka ee carruurta uu caadi ahaado. Fitamiin D wuxuu sidoo kale gacan ka geystaa jirka inuu qaato kaalshiyam, kaas oo muhiim u ah koritaanka caadiga ah iyo kobcinta qaab dhismeedka lafaha ee ilmaha.

Haddii ilmuu keliya naas nuugayo:

Dhallaanka naas nuugaya waxay u baahan yihiin nafaqooyinka dheeraadka ah ee fitamiin D waana in la siyyaah dhibcaha fitamiin D laga bilaabo marka ay gaaraan da'ada I toddobaad jir. Qiyaasta/dooska lagu taliyey waa 10 microgram (μg) maalintii, taas oo ah 5 dhibcood maalintii.

Haddii ilmuu la siyo caanaha naaska iyo caane booro:

Dhallaanka la naasnuujiyo oo caana boorana la siyo waa in sidoo kale la siyyaah dhibcaha fitamiin D-ga, si kastaba ha noqotee tirada dhibcaha fitamiin D-ga ee la siinayow waxay kuxirantahay cadadka caanaha naaska ee ilmaha la siyo maalin kasta:

- Haddii dhallaanka uu qaato 1-3 dl oo caana booro ah maalin kasta waxay u baahan doonaan 5 dhibcood oo fitamiin D ah.
- Haddii ilmuu qaato 4-6 dl oo caana booro ah maalin kasta, waxay u baahan doonaan 3 dhibcood oo fitamiin D ah.
- Haddii dhallaanka qaato 7 dl ama in ka badan oo caana booro ah maalin kasta, in nafaqo dheeraad ah la siyo looma baahna.

Haddii ilmaha la siyo caano booro:

Caana booraha ayaa hadda leh maadooyin badan oo fitamiin D ah iyo dufanta omega-3 ee DHA oo ka badan sidii hore. Dhallaanka la siyo bedelka caanaha naaska/caana booraha, ama 6-7.5 dl oo ah bedelka caanaha naaska ama in ka badan maalintii uma baahna fitamiinno, macdanno ama asiidh dufan leh oo dheeri ah, waana in aan la siin nooc kasta oo nafaqo dheeri ah.

Sida loo siyo dhibcaha fitamiin D:

- Dhibcaha si toos ah ayaa loogu dhibcin karaa ilmaha afkiisa ama waxaa lagu sin karaa qaaddo.
- Markuu ilmuu weynaa oo uu bilaabo inuu cuno cunto adag, dhibcaha fitamiin D-ga ayaa loogu dhex qasi karaa cuntadooda ama cabitaankooda.
- Hal talo ayaa ah in la cabbiro xaddiga/cadadka saxda ah ee dhibcaha fitamiin D-ga loona oggolaado in dhibcahaas ay gaaraan heerkulka caadiga ah ee qolka kahor inta aan la siin ilmaha, maadaama ilmaha uu guud ahaan la qabsaday nuugida caanaha naaska oo heerkulka caadiga ah ee jirka ah.

Wixii su'aalo ah ee ku saabsan saliidda beerka kalluunka ama nafaqada guud ee carruurta, kala hadal kalkaalsada caafimaadka dadweynaha ama la xiriir khadka macaamiisha Orkla: taleefan.

📞 22062788

www.mollers.no



MÖLLER'S
PHARMA