

# Sommersol er godt for knoglerne

Solskin er en væsentlig kilde til D-vitamin, og der skal ikke meget til for at opfylde kroppens behov. Sørg derfor for at nyde godt af de livgivende stråler i sommerhalvåret

D-vitamin øger optagelsen af kalk fra tarmen og har dermed betydning for knoglernes udvikling og vedligeholdelse. Derudover påvirker D-vitamin blandt andet muskelfunktion, balance og immunforsvar.

De væsentligste kilder til D-vitamin er fede fisk og ultraviolette UVB-stråler fra sollyset i sommerhalvåret fra april til september. Mængden af sol i Skandinavien er for lille til at give en tilstrækkelig D-vitamin-koncentration i de øvrige måneder af året.

Man skal være påpasselig med at opholde sig for længe i direkte sollys uden solbeskyttelse, men heldigvis skal der ikke meget til for at optage D-vitamin fra solen i sommerhalvåret: 5 til 30 minutters ophold før kl. 12 og efter kl. 15 to til tre gange om ugen, uden solcreme og med ansigt, hænder og arme eksponeret for strålerne, er tilstrækkeligt. Har man knogleskørhed, anbefales det dog stadig at supplere med et D-vitamin-tilskud, men dosis kan i så fald halveres i forhold til om vinteren.

Bruger man solcreme, optager man ikke D-vitaminet fra UVB-strålerne. Hvis man ikke vil opholde sig i solen uden at bruge solcreme, skal man derfor fortsætte med at tage et tilskud, således

at man i form af kost og tilskud når op på en daglig dosis på op til 50 mikrogram, hvis man har knogleskørhed.

## Optagelse afhænger af hudtype, adfærd og alder

*Mennesker, der ikke er ret meget udendørs, kan have svært ved at danne tilstrækkeligt med D-vitamin. Det samme gælder mennesker, som er tildækkede udendørs. Tilhører man en af disse grupper, og har man knogleskørhed, bør man derfor i alle årets måneder tage et tilskud, således at man - gennem kost og tilskud tilsammen - dagligt får op til 50 mikrogram D-vitamin.*

*Også hudtypen har indflydelse på, hvor længe man skal opholde sig i solen for at optage D-vitamin i tilstrækkelige mængder. Omdannelsen til D-vitamin sker hurtigere i lys hud end i brun hud. I stærk sol vil personer med hudtype 3 (lys hud, som af og til bliver solskoldet) for eksempel danne en maksimal mængde D-vitamin i huden i løbet af omkring 15 minutter, mens personer med hudtype 5 (mørkebrun hud, som aldrig bliver solskoldet) skal opholde sig i solen i op til 1,5 time.*

*Endelig spiller alder ind, idet hudens evne til at producere D-vitamin bliver mindre effektiv med alderen.*

## FREMGANGSMÅDE:

### Fiskefrikadeller

Hak fisken på et spækbræt eller i foodprocessor og rør fiskekødet sejt med salt. Tilsæt mel, æg og peber og rør godt sammen. Smag til med salt, peber og evt. andre krydderier eller krydderurter og lad farsen hvile en halv time i køleskab.

Form 24 runde deller, vend dem i sesamfrø og steg fiskefrikadellerne i halv olie og halv smør i 2-3 minutter på hver side ved høj varme. Sørg for at vende fiskefrikadellerne ofte, så de bevarer deres runde facon.

### Purløgsdressing

Rør Philadelphia Light lind med surmælk, tilsæt purløg og smag til med salt og peber.

Find flere lækre sæsontilpassede opskrifter på [sundeknogler.dk](http://sundeknogler.dk)

## Solcreme hæmmer dannelse af D-vitamin

Undersøgelser tyder på, at solcreme hæmmer dannelsen af D-vitamin. Man bør beskytte sig mod solen i tidsrummet mellem 12 og 15. Før og efter dette tidsrum er det ikke altid nødvendigt at bruge solcreme ved kortere ophold i solen.