



Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

# Adiga ayaa iska bixinaya vitamin D laga bilaabo 2023



Samen gezond, fit en veerkrachtig

Dhakhtarkaagu wuxuu kuu qoray vitamin D. Laga bilaabo 1 Janaayo 2023 waxaad iska bixin doontaa kharashaadka vitamin D. Arintaan waxaa sabab u ah go'aanka dowladda Holland ayada oo la raacayo talo bixinta ka timid National Health Care Institute.

### Imisa ayuu kharashka vitamin D gu ka cayaa?

Waxaad vitamin D-ga ka iibsana kartaa farmashiga, dukaanka daawada lagu iibiyo ama subermaarkatka ayada oo uu san dhakhtarku kuu qorin. Tani waxay inta badan isticmaaleyaasha ugu kacaysaa lacag dhan €8.00 sanad kasta, ayadoo ku xiran nooca feetamiin D ga ay iibsadeen. Baakatku mararka qaar waxa uu u muuqan karaa in uu ka duwan yahay kii aad taqaanay.

### Qaado vitamin D

Dhakhtarkaagu wuxuu kuu qoray vitamin D sababtoo ah waxaad u baahan tahay vitamin D. Vitamin D wuxuu gacan ka gaystaa in lafaha, ilkaha iyo murquhu u dhismaan si xooggan. Dadka intooda badan, qorraxdu waxay xaqiijisaa in jirkoodu samaysto vitamin D ku filan si iskood. Si kastaba ha ahaatee, arintaani kuguma filna.

Arintaani waxay inta badan ku dhacdaa waxyaabaha soo socda:

- Caruurta da'doodu tahay 4ta sanno
- Haddii aad ka weyntahay da'da 50 sanno
- Haddii aad uur leedahay
- Haddii midabkaagu madow yahay
- Haddii aadan inta badan banaanka u bixin

Waxaad u baahan tahay vitamin D dheeraad ah haddii jirkaagu uusan samaysan karin in ku filan. Kala hadal dhakhtarkaaga ama farmashiilahaaga wixii ku saabsan awoodda aad u baahan.

### Waa kee vitamin D-ga aad u baahan tahay in aad iibsato?

Fiiri baakatka vitamin D-ga aad hadda qaadato. Waa in uku qoran yahay awoodda saxda ah ee vitamin-ka. Iibso awoodda aad hadda qaadato.

Arintaani waxay sumadda ugu qornaan kartaa laba qaab:

- Mararka qaar waxay noqon kartaa IE ama IU. IE waxaa loola jeedaa 'Internationale Eenheid', taasoo luuqadda Holland noqonaysa 'International Unit', ama IU.
- Mararka qaar waxay noqonaysaa mcg ama µg. Tanoo micnaheedu yahay microgram.

Halkii microgram wuxuu lamid yahay 40 international unit (halbeegga caalamiga ah).

### 1 mcg/µg = 40 U

Halkii microgram wuxuu lamid yahay 40 halbeeg oo calami ah.

### Wixii hadda ka danbeeya adiga ayaa iska bixin doona

- Vitamin D, awood kasta
- Vitamin D<sub>3</sub> (Cholecalciferol)
- Vitamin D wata calcium
- Vitamin D wata alendronic acid
- Calcifediol (Hidroferol®)

### Ku darso vitamin D guud ahaan daawadaada

Kala hadal dhakhtarkaaga ama farmashiilahaaga ama farmashiilahaaga waxyaabaha khuseeya in aad u baahan tahay in aad daawadaada ku darsato vitamin D iyo in kale. Haddii aad qaadanayso awood kale, xaqiiji in aad ku darsato guud ahaan daawadaada sidoo kale.

### Ma u baahan tahay vitamin D awood badan?

Haddii uu kugu yaryahay vitamin D, waxaa dhici karta in aad mararka qaar si kumeelgaar ah ugu baahato in aad qaadato vitamin D awood badan. Arintaani waxay u baahan tahay in dhakhtarkaagu kuu qoro. Waxaad vitamin D-ga ka qaadan doontaa farmashiga. Sidoo kale adiga ayaa iska bixin doona vitamin-nadaan awoodda badan. Marka sidaan dhacdo, waxaad dhiibaysaa labadaba qarashka feetamiinnada iyo adeegyada farmashiyaha. Qiimaha guud ayaa kala duwanaan doona asagoo xiran farmashiyaha.

### Vitamin D ma kuugu jiraa daawadaada?

Waxaa dhici karta in aad daawada ku qaadato 'Xirmadaada daawada' ('Medicine roll'). Xirmadaan dhexdeeda, dhammaan daawooyinka aad qaadanayso muddada cayiman waxay kujiraan boors gaar ah. Haddii taada uu kujiro vitamin D, sidaan ayay kuu ahaan kartaa. Si kastaba ha ahaatee, laga bilaabo 1 Janaayo 2023 waxaad iska bixin doontaa kharashaadka vitamin D-ga.

### Ma jeclaan lahayd in aad hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan vitamin D?

Si aad wax badan uga ogaato waxyaabaha vitamin D uu kuu qabanayo, bookho websaytyada soo socda:

- [rijksoverheid.nl/vitamine-d](http://rijksoverheid.nl/vitamine-d);
- [www.thuisarts.nl/vitamine-d/ik-heb-misschien-extra-vitamine-d-nodig](http://www.thuisarts.nl/vitamine-d/ik-heb-misschien-extra-vitamine-d-nodig);
- [www.apotheek.nl/medicijnen/vitamine-d](http://www.apotheek.nl/medicijnen/vitamine-d).