

## Proteiini ja D-vitamiini

---

### **10 g proteiinia sis. annoksia ovat mm.**

- 1 dl maitorahka
- 1,5 kpl kananmuna
- 3 dl maitoa, jukurttia, piimää tai viiliä
- 6 rkl (60 g) raejuustoa
- 3 viip (30 g) juustoa
- 4-5- rkl (20-25 g) soijajauhoa tai -rouhetta
- 30 g lihaa, kanaa, jauhelihaa
- 50 g kalaa tai 1,7 dl maitoon tehty kalakeitto
- 50 g pähkinöitä, manteleita, siemeniä

### **Mistä saa D-vitamiinia ?**

Suosittelun minimi päiväannos (10 µg) on sama kuin lusikallinen (5ml) kalanmaksaöljyä.

Rasvaisessa kalassa (esim. lohi, silakka, muikku, kuha) on eniten D-vitamiinia. Myös kananmunankeltuaisessa on jonkin verran D-vitamiinia. Vuodesta 2003 alkaen maitotaloustuotteiden ja ravintorasvojen D-vitamiinipitoisuutta on lisätty.

Jos nauttii 2-3 kala-ateriaa viikossa sekä päivittäin 2-3 lasia D-vitamiinoitua maitoa ja käyttää leivän päällä D-vitamiinoitua levitettä, saa suositusten mukaisen annoksen D-vitamiinia päivittäin.

Käytännössä ravinnosta saadaan harvoin riittävästi D-vitamiinia, etenkin talviaikaan.

Aikuisilla suurimpana sallittuna päiväannoksena pidetään 50 µg:a.

Ruoasta, auringosta ja D-vitamiinilisistä saatu yhteisvaikutus on turvallinen, kun muistaa tarkkailla, ettei ruoasta ja D-vitamiinilisistä saa näitä ohjearvoja ylittävää määrää D-vitamiinia.