



joulukuu 2019

TIEDOTE VASTAANOTTOKESKUKSILLE D-VITAMIINILISÄSTÄ

D-vitamiinia muodostuu iholla auringonvalon vaikutuksesta, ja sitä saadaan myös ravinnosta, lähinnä kalasta, D-vitamiinilla täydennetyistä elintarvikkeista ja ravintolisistä. Auringonvalon vähyden vuoksi D-vitamiinin puutoksen riski on Suomessa suurempi talvella. Puutokselle altistavat sisälläolo, peittävä pukeutuminen ja tumma iho. Suositusten mukainen D-vitamiinin saanti ravinnosta ja D-vitamiinivalmisteista suojaa puutteelta. Riittävä D-vitamiinin saanti suojaa luustoa. Vakava D-vitamiinin puutos aiheuttaa lapsilla riisitautia ja aikuisilla osteomalasiaa, jotka hoidetaan terveydenhuollossa.

THL:n ja Maahanmuuttoviraston suositukset D-vitamiinilisästä turvapaikanhakijoille:

- Kaikille Suomessa asuville suositellaan D-vitamiinivalmistetta Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (VRN) ja THL:n suositusten mukaisin, ikäryhmästä riippuvin annoksin.
- Hyvin vähän ulkona oleskeleville, peitetysti pukeutuille ja tummaihoisille suositellaan D-vitamiinivalmistetta 20 µg/vrk ympäri vuoden.
- Lääkärin määräämä D-vitamiinilisä reseptiin tai potilastietoihin kirjatuin annoksin on välttämätöntä hoitoa.

D-vitamiinivalmisteiden korvaaminen

D -vitamiinivalmisteet sisältyvät vastaanottorahan perusosaan vähäisinä terveydenhuoltomenoina, eikä niitä hyväksytä vastaanottorahan menoina. Vastaanottorahan perusmenoina voidaan hyväksyä ainoastaan lääkärin reseptillä määräämät D-vitamiinivalmisteet, jotka ovat välttämättömiä asiakkaan sairauden hoidossa.



Viite:

- D-vitamiinin saanti- ja valmisteiden käyttösuositukset:

<https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/erityisohjeet-ja-rajoitukset/>

<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/suomalaisten-ravitsemus-ja-ruokailu/imevaisikaiset/d-vitamiinilisien-kayttosuositus-vauvoille>

Lisätietoja

Lisätietoja antavat tarvittaessa: Maahanmuuttoviraston vastaanottoyksikkö (Päivi Hieta, paivi.hieta@migri.fi ja Marja Viuhkonen, marja.viuhkonen@migri.fi), THL:n asiantuntijalääkäri (Kaisa Kontunen, kaisa.kontunen@thl.fi).