

## TILL DIG SOM ORDINERATS DIVISUN



### OM D-VITAMINBRIST OCH DIVISUN

ABOUT VITAMIN D DEFICIENCY AND DIVISUN

À PROPOS DE LA CARENCE EN VITAMINE D ET DE DIVISUN

ACERCA DE LA DEFICIENCIA EN VITAMINA D Y DIVISUN

D VITAMINI EKSİKLI I VE DIVISUN HAKKINDA

KU SAABSAN KU YARAANSHAHADA FIITAMIİN D İYO DIVISUN

دەربارە يىكەمېۋىتامىن D و DIVISUN

نبذة عن نقص فيتامين د ودواء DIVISUN

درباره كمبود ويتامين D و DIVISUN

**Divisun®**

# VARFÖR DU SKA TA DIVISUN®

Du har nyligen blivit ordinerad Divisun. Divisun är en medicin som innehåller D-vitamin. I denna broschyr kan du läsa om D-vitaminbrist och hur behandling med D-vitamin kan hjälpa dig.

## **Varför har jag ordinerats Divisun?**

Du har ordinerats Divisun därfor att du har brist på D-vitamin.

## **Varför har jag inte tillräckligt med D-vitamin?**

Kroppen tillförs D-vitamin naturligt på två sätt. Framförallt genom solexponering men även genom att äta en viss typ av mat, till exempel fet fisk. Men det räcker oftast inte. Under 4-6 månader står inte solen tillräckligt högt för att D-vitamin skall kunna bildas i huden. Kosten står för de flesta av oss för mindre än 10 % av vårt D-vitaminbehov.

## **Varför behöver jag D-vitamin?**

När du inte får tillräckligt med D-vitamin kan du förlora benmassa.

D-vitamin anses idag ha betydelse för många delar av kroppen, men dess stora roll är att den hjälper kroppen att absorbera kalcium som behövs för att bibehålla ett starkt skelett. D-vitamin är också viktigt för muskelfunktioner.

## **Hur mycket ska jag ta?**

Divisun är ett receptbelagt läkemedel. Din läkare anvisar med andra ord vilken dos som han/hon anser du behöver. Följ alltid din läkares ordination.

## **Hur viktigt är det att jag tar mina tablettter enligt vad som ordinerats?**

På lång sikt – mycket viktigt. Symtom på D-vitaminbrist uppträder sällan förrän bristen är allvarlig. Bästa sättet att behandla D-vitaminbrist och förebygga framtida besvär är att följa din läkares ordination.

**Om jag glömmer att ta en tablett?**

Kompensera aldrig för en tablett du glömt att ta.

**Jag är vegetarian/har matallergier – kan jag ta Divisun?**

Vegetarianer kan utan problem ta Divisun. Tabletten innehåller inte gelatin, soya eller jordnötsolja.

**Kan jag krossa tabletten?**

Tabletterna kan sväljas hela eller krossade. Du kan med fördel äta Divisun med mat, för att få till en daglig rutin.

**Divisun®**

# WHY YOU SHOULD TAKE DIVISUN®

Your doctor has recently prescribed Divisun, which is a medicine that contains vitamin D<sub>3</sub>. This leaflet provides information about vitamin D deficiency and how the treatment can help you.

## **Why have I been prescribed Divisun?**

You have been prescribed Divisun, because you have insufficient levels of vitamin D in your body.

## **Why am I not getting enough vitamin D?**

Regular sun exposure and certain kinds of food, for example fish, are the natural ways of absorbing vitamin D. But unfortunately we receive insufficient sunlight during 4-6 months of the year, when the sun is not strong enough to enable vitamin D production in skin, and most of us obtain less than 10% of the vitamin D that we need through our diet.

## **Why do I need vitamin D?**

Insufficient levels of vitamin D in the body may lead to a loss of bone mass. Vitamin D is thought to play many roles in the body, but the main one is that it helps the body to absorb calcium which is needed to maintain healthy bones. It is also important for muscle function.

## **How much should I take?**

Divisun is a prescription medication. Your doctor will choose the suitable dosage of Divisun that is right for you. Always follow the dosing instructions provided by your doctor.

## **How important is it that I take my tablets as prescribed?**

In the long run – very important. Symptoms are seldom seen until the deficiency is severe. The best way to treat deficiency and prevent future problems is to follow your doctor's instructions.

**What if I forget to take a tablet?**

Let it be. Never take extra medication to make up for missed doses.

**I am a vegetarian/I have food allergies – can I take Divisun?**

Divisun is suitable for vegetarians and contains no soya, peanut oil or gelatine.

**Can I crush the tablet?**

The tablets can be swallowed whole or crushed. You can also take Divisun with food, which may help to create a routine for your daily dose.

**Divisun®**

# POURQUOI PRENDRE DIVISUN®

Votre médecin vous a récemment prescrit Divisun. Il s'agit d'un médicament qui contient de la vitamine D<sub>3</sub>. La présente brochure vous fournit des informations sur la carence en vitamine D et vous explique comment le traitement peut vous aider.

## **Pourquoi m'a-t-on prescrit Divisun?**

Divisun vous a été prescrit parce que votre organisme présente un taux insuffisant de vitamine D.

## **Pourquoi ai-je une carence en vitamine D?**

Une exposition régulière au soleil et certains types d'aliments, notamment le poisson, sont des moyens naturels d'absorber de la vitamine D. Malheureusement, nous ne bénéficiions pas de suffisamment de soleil pendant 4 à 6 mois de l'année car il n'est pas toujours assez puissant pour permettre la production de vitamine D par votre peau.

De plus, la plupart d'entre nous acquérons moins de 10 % de la vitamine D dont nous avons besoin par l'alimentation.

## **Pourquoi ai-je besoin de vitamine D?**

Un taux insuffisant de vitamine D dans l'organisme peut induire une perte de masse osseuse. Il s'avère que la vitamine D joue divers rôles dans l'organisme, le principal étant qu'elle aide l'organisme à absorber le calcium nécessaire pour garder nos os en bonne santé. Elle est également importante pour la fonction musculaire.

## **Quelle quantité dois-je prendre?**

Divisun est un médicament délivré sur prescription médicale. Votre médecin choisira le dosage de Divisun qui vous convient. Veillez à toujours suivre les posologies indiquées par votre médecin.

**En quoi est-ce important que je prenne mes comprimés selon la posologie prescrite?**

À terme, c'est très important. Les symptômes sont rarement perceptibles jusqu'à une carence grave. La meilleure façon de combler cette carence et de prévenir tout problème futur est de suivre les instructions de votre médecin.

**Que se passe-t-il si j'oublie de prendre un comprimé?**

Ce n'est pas grave. Ne prenez jamais un comprimé supplémentaire pour compenser les doses oubliées.

**Je suis végétarien(ne)/J'ai des allergies alimentaires. Puis-je prendre Divisun?**

Divisun convient parfaitement aux végétariens et ne contient ni soja, ni huile d'arachides, ni gélatine.

**Puis-je écraser le comprimé?**

Les comprimés peuvent être avalés entiers ou écrasés. Vous pouvez également prendre Divisun avec de la nourriture, ce qui peut aider à installer une routine pour votre prise quotidienne.

**Divisun®**

# POR QUÉ TOMAR DIVISUN®

Su médico le ha recetado recientemente que tome Divisun, un medicamento que contiene vitamina D<sub>3</sub>. Este folleto le aporta información acerca de la deficiencia en vitamina D y cómo le puede ayudar el tratamiento.

## **¿Por qué me han recetado Divisun?**

Se le ha recetado Divisun porque usted tiene niveles insuficientes de vitamina D en su cuerpo.

## **¿Por qué no estoy obteniendo suficiente vitamina D?**

Las formas naturales de absorber vitamina D son mediante una exposición habitual al sol y la ingesta de ciertos tipos de alimentos, como por ejemplo el pescado.

Lamentablemente, durante 4-6 meses del año no tenemos una exposición suficiente a la luz solar, cuando el sol no está lo suficientemente fuerte como para permitir una producción de vitamina D en la piel, y la mayoría de nosotros obtiene menos del 10% de la vitamina D que necesitamos a través de la dieta.

## **¿Por qué necesito vitamina D?**

Los niveles insuficientes de vitamina D en el cuerpo pueden dar lugar a una pérdida de masa ósea. Aunque se piensa que la vitamina D juega muchos papeles en el cuerpo, el principal de ellos es que ayuda al cuerpo a absorber el calcio que se necesita para mantener unos huesos fuertes. También es importante para las funciones musculares.

## **¿Cuánto debería tomar?**

Divisun es un medicamento bajo receta. Su médico elegirá la dosis adecuada de Divisun para usted. Siga siempre las instrucciones de dosificación que le haya indicado su médico.

## **¿Importa mucho que me tome las pastillas como me han indicado?**

A largo plazo es muy importante. Los síntomas rara vez se notan hasta que la deficiencia es grave. La mejor forma de tratar la deficiencia y evitar problemas en el futuro es seguir las instrucciones de su médico.

**¿Y si me olvido de tomarme una pastilla?**

Déjelo estar: nunca tome medicación adicional para compensar una dosis olvidada.

**Soy vegetariano/Tengo alergias alimentarias – ¿puedo tomar Divisun?**

Divisun es apto para vegetarianos y no contiene soja, aceite de cacahuete ni gelatina.

**¿Puedo triturar la pastilla?**

Las pastillas se pueden tragar enteras o trituradas. También puede tomarse el Divisun durante la comida, lo cual puede ayudarle a crear una rutina para su dosis diaria.

**Divisun®**

# NEDEN DIVISUN® ALMANIZ GEREKİYOR

Doktorunuz size, D<sub>3</sub> vitamini içeren bir ilaç olan Divisun'u yazdı. Bu broşürde D vitamini eksikliği ve tedavinin size nasıl yardımcı olabileceğiyle ilgili bilgi verilmektedir.

## Bana neden Divisun yazıldı?

Vücutunuzda D vitamini seviyesinin yetersiz olması dolayısıyla size Divisun yazıldı.

## Neden yeterince D vitamini alamıyorum?

Düzenli olarak güneşe çıkmak ve balık gibi belirli yiyecekler D vitamini almanın doğal yollarıdır. Ancak güneşin D vitamini üretimini sağlaması için yeterince güçlü olmadığı yılın 4-6 ayında yeterli güneş ışığı alamıyoruz ve doğumuz beslenmemizle ihtiyacımız olan D vitamininin %10'undan azını sağlayabiliyoruz.

## Neden D vitamininine ihtiyacım var?

Vücuttaki yetersiz D vitamini seviyeleri, kemik kütlesi kaybına neden olabilir.

D vitamininin vücudunuzda birçok görevde sahip olduğu düşünülüyor ancak bunlardan en önemlisi vücutun, kemiklerin sağlıklı kalması için gerekli olan kalsiyumu emmesine yardımcı olmasıdır. Aynı zamanda kas iğlevi açısından da önemlidir.

## Ne kadar almam gerekiyor?

Divisun, reçeteyle verilen bir ilaçtır. Doktorunuz sizin için uygun Divisun dozunu seçecektir. Her zaman doktorunuz tarafından sağlanan dozlara uygun hareket edin.

## Tabletleri doktorun yazdığı gibi almam ne kadar önemlidir?

Uzun vadede çok önemlidir. Genellikle eksiklik ciddi duruma gelene kadar belirtiler görülmez. Eksikliği tedavi etmenin ve ileride benzer sorunlarla karşılaşmamanın en iyi yolu doktorunuzun talimatlarını uygulamaktır.

**Bir tableti almayı unutursam ne olur?**

Bırakın kalsın. Eksik dozları tamamlamak için asla fazladan tablet yutmayın.

**Vejetaryenim/yiyecek alerjilerim var – Divisun'u alabilir miyim?**

Divisun vejetaryenler için uygundur ve soya, yerfıstığı yağı ya da jelatin içermez.

**Tableti kırabılır mıyım?**

Tabletler tam ya da kırılmış halde yutulabilir. Divisun'u aynı zamanda yiyeceklerle birlikte de alabilirsiniz ve günlük dozunuz için bir düzen oluşturabilirsiniz.

**Divisun®**

# SABABTA AAD U QAADATO DIVISUN®

Dhakhtarkaagu wuxuu dhowaan kuu soo qoray Divisun, oo ah daawo ka kooban fiitamiin D<sub>3</sub>. Xaashidan yar waxay ku siinaysaa macluumaad ku saabsan ku yaraanshaha fiitamiin D iyo sida ay daawadu kuu caawin karto.

## **Maxaa la iigu soo qoray Divisun?**

Waxaa laguu soo qoray Divisun, waayo waxaad qabtaa heerarka fiitamiin D jirkaaga ku jirta in aaney kugu filneen.

## **Maxaan anigu u lahaan waayey fiitamiin D igu filan?**

Qorax u soo banbixida joogtada ah iyo noocyada qaar ee cunada, tusaale ahaan kalluunka, waa siyaabaha dabiiciga ah ay ku soo nuugmaan fiitamiin D. Laakin nasiibdaroo waxaynu helnaa ifqoraxeed aan nagu filneen inta lagu jiro 4-6 bilood sannadkii, marka aysan qoraxdu aad u xooganeen si ay u suurogeliso waxsoosaarka fiitamiin D ee maqaarka, badankeenuna waxaynu helnaa 10% oo fiitamiin D ee aan u baahanahay inaanu ka helno cunadeeda gaarka u diyaarsan.

## **Maxaan ugu baahanahay fiitamiin D?**

Heerarka aan ku filneen ee fiitamiin D ee jirka ku jira waxay u horseedi kartaa lumida lafaha tirada badan. Fiitamiin D waxaa la moodaa inay doorar badan ka ciyaarto jirka, laakin tan ugu muhiimsan waa inay jirka ka caawiso nuugida kaalshiyamka loo baahan yahay inuu sii wado lafaha caafimaadka leh. Sidoo kale waxay muhiim u tahay shaqada murqaha.

## **Ilaa iyo intee baa waajib ah inaan qaato?**

Divisun waa daawo uu dhakhtar kuu soo qoray. Dhakhtarkaagu waxa uu kuu doorayaa qiyaas daawo qaadashada Divisun ee habboon oo sax kuu ah. Had iyo jeer raac tilmaamaha qiyaasta daawada ee uu ku siiyey dhakhtarkaaga.

## **Sidee bay muhiim u tahay inaan u qaato kaniinigeyga siduu dhakhtarka iigu soo qoray?**

Mudada dheer inta lagu jiro - waa muhiim. Calaamadaha waxaa marar dhifdhif ah loo arkaa ilaa ku yaraanshaha uu ka noqdo mid daran.

Siyaabaha ugu fiican ee lagu daweyn karo ku yaraanshaha iyo kahortaga dhibaatooyinka mustaqbalka iman doona waa in la raaco tilmaamaha uu ku siiyey dhakhtarkaaga.

**Bal ka waran haddaan ilaabo inaan kaniini qaato?**

Ha ahaato. Ha qaadan daawo dheeri ah si aad u soo gudo qiyaastii daawo ee ku dhaafay.

**Waxaan ahay qof khudaarta keliya cuna/cuntada xaasaasiyad ayaan ku qabaa - ma qaadan karaa Divisun?**

Divisun waxay u habboon tahay dadka khudaarta keliya cuna kama koobna digir beebeejee, saliid loos ama qanjaafulo xoolaad.

**Ma jejebin karaa kaniiniga?**

Kaniiniga waa la liqi karaa isaga oo dhan ama waa la burburin karaa. Wuxaad kaloo Divisun ku qaadan kartaa cunto oo ka caawin karta inay abuurto wadiiqo ay marto qiyaasta daawo qaadashadaada.

ئایا ده تو انم حەپە کە بشکىن ؟  
ده تو ازىت حەپە کە بە ساغلى قووت بىرىت يان  
بشكىنرىت. هەروەها دە تو انىت **Divisun** لە گەل  
خواردن دا وەربگرىت، كە رەنگە يارمەتىدەر  
يىت لە دروستكىردىنى ژەمىيكتى رۇتىنى رۇزانە  
بۇ خۆت.

چى روو دە دات ئەگەر بىرم چوو  
دەنگە حەپىك بخۆم ؟  
گۈيى مەدەرى. هەرگىز ژەمە دەرمانى زىدە  
نەخۆيت بۇ قەرەبىو كەردىنەوەي ژەمە  
لە دەستچووه كان.

من رووھكىم / من ھەستىياريم  
(حەساسىيەت) بە خواردن ھەيە - ئایا  
دەكىريت **Divisun** وەربگرم ؟  
گونجاوه بۇ كىسانى رووھكى و ھىچ  
رەگەزىيکى سۆيىا، رۇنى فولى سۆدانى يان  
جىلاتىنى تىدا نىيە.

**Divisun®**

# بُوچی پیویست به وه دهکات و هر بگریت DIVISUN®

بُوچی پیویست به فیتامین D ده بیت؟  
دهشیت کمبوند وهی ناسنی فیتامین D له لشد  
بینته هزوی له دهستانی توندوتلی ئیسکه کان. وهها  
زانراوه که فیتامین D چندین رول ده گیریت له  
لشد، بلام رولی سره کی ئو فیتامینه ئوهیه که  
یارمهتی لهش ده دات کالسیوم بمژیت که تو خمینکی  
گرنگه بُر راگرتني تندروستی ئیسکه کان.  
هروهها گرنگیشه بُر فرمانه کانی ماسولکه.

ده بیت چهند لهم دهرمانه و هر بگرم؟  
ده بیت دهرمانیکه به رمهنه تهی پزیشك  
سهرف ده کریت. پزیشكه که بر پیاری ئوه  
ده دات چهند زهمه دهرمانی Divisun بُر تو  
گونجاوه. هه میشه پهپه ویه و رینماپیانه بکه  
که للاهیان پزیشكه که ته وه پیت ده دریت.

گرنگی و هرگرتني زهمه دهرمانه کانم له  
کاتی خویدا چیه؟  
ئهمه له سه رئاستی دریزخایه - زور گرنگه.  
نیشانه کان به ده گمهن ده بینرین مه گدر ئوه  
که میه ئینجگار بدر چاو بیت. باشترین رینگه بُر  
چاره سه رکردنی که می فیتامین و بدودور بیون  
له گیروگرفت له ئاینده دا ئوهیه که پهپه وی  
رینماپیه کانی پزیشكه کت بکهیت.

پزیشكه کدت لهم دوايیدا Divisun ی بُر  
نووسروت، نه مدش بریتیه له دهرمانیک که  
فیتامین 3 دندايیه. ئهه نامیلکیه زانیاریت پی  
ده بخشنیدت دهرباره که می فیتامین D و چون  
ئهه دهرمانه یارمه تیده ده بیت بُر.  
ئهه دهرمانه یارمه تیده ده بیت بُر.

بُوچی Divisun م بُر نووسرو او؟  
تو Divisun ت بُر نووسرو او له برهه وهی  
ناسنی فیتامین D له لشتدا به پیتی  
پیویست نییه.

بُوچی من به پیتی پیویست فیتامین D له  
له شمدا نییه؟  
برکه وتنی رینکو و پیک به تیشكی خزر و  
هندیک جوڑی خوارده مدنی، بُر نمونه  
ماسی، شیوازی سروشتنین بُر مژینی فیتامین  
D. بلام بیشیکی گورهی ته و روپا به پیتی  
پیویست تیشكی خوری پیناگات له ماوهی  
6-4 مانگی ساله که دا، کاتیک که خزر  
هیننده به هیز نییه بتوانیت به رهه میتانا  
فیتامین D له پیستدا چالاک بکات و  
زورهی زورمان بپیکی که متر له 10% ی  
ئوه فیتامین D یه ورده گرین که له سوپری  
خوراکیدا پیویستمانه.

### هل يمكنني سحق القرص؟

يمكن بلع القرص كاملاً أو مسحوقاً. يمكنك أيضاً  
تناول **Divisun** مع الطعام مما يساعدك على  
انتظام الجرعة اليومية.

### ماذا أفعل لو نسيت تناول الجرعة؟

لا عليك. ولكن لا تتناول جرعة زائدة  
لتعويض جرعة فائتة.

أنا نباتي التغذية/لدي حساسية من بعض  
الأطعمة - هل يمكنني تناول **Divisun**?  
**Divisun** مناسب للنباتيين ولا يحتوي على  
الصويا أو زيت الفول السوداني أو الجيلاتين.

**Divisun®**

# لماذا يجب عليك تناول DIVISUN®

## لماذا أحتاج فيتامين د؟

تؤدي المستويات غير الكافية من فيتامين د في الجسم إلى فقدان كثافة العظام. ويؤدي فيتامين د الكثير من الأذار في الجسم، ولكن الدور الرئيسي الذي يقوم به هو أنه يساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم الذي نحتاجه للحفاظ على صحة عظامنا. وكذلك فهو مهم لوظائف العضلات.

## ما المقدار الذي يجب أن أتناوله؟

Divisun هو دواء يصفه الطبيب. وسيختار الطبيب المعالج لك الجرعة المناسبة من Divisun التي تتوافق مع حالتك. اتبع دائماً تعليمات الجرعة التي أرشدك طبيبك إليها.

## ما مدى أهمية تناولي للأقراص وفقاً لوصفه الطبيب؟

يعد ذلك مهماً جداً على المدى الطويل. نادرًا ما تظهر أعراض إلى أن يصبح النقص حاداً. الطريقة المثلث لمعالجة النقص ومنع ظهور مشاكل في المستقبل هي اتباع تعليميات الطبيب المعالج.

إن دواء Divisun الذي وصفه لك طبيبك المعالج مؤخرًا يحتوي على فيتامين د. وفي هذه النشرة نقدم لك معلومات حول نقص فيتامين د وكيفية المعالجة باستخدام هذا الدواء للتغلب عليه.

## لماذا تم وصف دواء Divisun لي؟

لقد تم وصف Divisun لك لأنك لديك مستويات غير كافية من فيتامين د في جسمك.

## لماذا لا يوجد لدى ما يكفي من فيتامين د؟

إن التعرض المنتظم لأشعة الشمس وتناول أنواع معينة من الطعام - السمك على سبيل المثال - هي المصادر الطبيعية لامتصاص فيتامين د. لكن هناك جزء كبير من أوروبا لا يحصل على ما يكفي من أشعة الشمس على مدار أربعة إلى ستة أشهر من العام، حيث لا تكون الشمس قوية بالقدر الكافي لإنتاج فيتامين د في الجلد، ويحصل معظمنا على أقل من 10% من فيتامين د الذي نحتاجه من خلال الطعام.

آیا می توانم قرص را خرد کنم؟

شما می توانید قرص ها را به طور کامل یا به صورت خرد شده بپلیعید. به علاوه می توانید آنها را همراه با غذا مصرف کنید؛ این کار می تواند به ایجاد روال عادی مصرف روزانه دارو به شما کمک کند.

اگر یک وعده مصرف قرص را فراموش کنم، چه می شود؟

مشکلی به وجود نمی آید. هرگز برای جبران دوز فراموش شده، بیشتر از حد تجویزی دارو مصرف نکنید.

من گیاه خوار هستم/به مواد غذایی حساسیت دارم - آیا می توانم Divisun مصرف کنم؟

Divisun یواح و بت سایه سانه ناراوخ هایگ ارد مت سیزند یتلار آدم ادب بن غور، بایوس.

**Divisun®**

# چرا باید صرف کنید

## چرا به ویتامین D نیاز دارم؟

سطح زاکافی ویتامین D در بدن می تواند منجر به کاهش تراکم استخوان شود. پژوهشگان معتقد هستند که ویتامین D نقش مهمی در بدن ایفا می کند، اما اصلی ترین آنها کمک به بدن برای جذب کلسیم است که انسان برای داشتن استخوان های سالم به آن نیاز دارد. ویتامین D برای عملکرد عضلات نیز مؤثر است.

## چه مقدار دارو باید مصرف کنم؟

Divisun یک داروی تجویزی است. پژوهش شما درباره مقدار دوز مناسب برای شما تصمیم می گیرد. همیشه طبق دستورالعمل پژوهش خود درباره مقدار دارو آن را مصرف کنید.

## صرف قرص ها بر طبق تجویز پژوهش چقدر اهمیت دارد؟

در بلند مدت - بسیار مهم است. علاوه کمبود این ویتامین به ندرت دیده می شود مگر اینکه کمبود شدید باشد. بهترین راه برای رفع کمبود ویتامین و جلوگیری از مشکلات آتی رعایت دستورالعمل پژوهش خود است.

پژوهش شما اخیراً برای شما داروی Divisun تجویز کرده است که حاوی ویتامین D<sub>3</sub> است. این دفترچه درباره کمبود ویتامین D و اینکه چگونه این نوع درمان می تواند به شما کمک کند، اطلاعاتی را در اختیار شما قرار می دهد.

## چرا برای من داروی Divisun تجویز شده است؟

برای شما داروی Divisun تجویز شده است زیرا میزان ویتامین D در بدن شما کافی نیست.

## چرا بدن من به میزان کافی ویتامین D دریافت نمی کند؟

قرار گرفتن مکرر در معرض نور خورشید و مصرف برخی از مواد غذایی، برای نمونه ماهی، راه های طبیعی جذب ویتامین D است. اما متاسفانه ما طی 4 تا 6 ماه سال به میزان کافی نور خورشید دریافت نمی کنیم، زیرا در طول این مدت نور خورشید آنقدر زیاد نیست که بتواند موجب تولید ویتامین D در پوست شود، و همچنین اکثر افراد کمتر از 10% ویتامین D مورد نیاز خود را از طریق رژیم غذایی دریافت می کنند.

# Divisun®



För utförlig information se bipacksedel  
i förpackningen och [www.fass.se](http://www.fass.se)

Besök gärna vår hemsida [www.bristguiden.se](http://www.bristguiden.se)