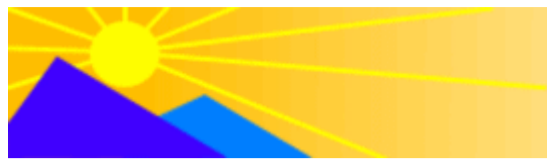




MENU

Search...



Finndu tungumál virkt



Íslenska



# VitaminDWiki

Að skrá þig út

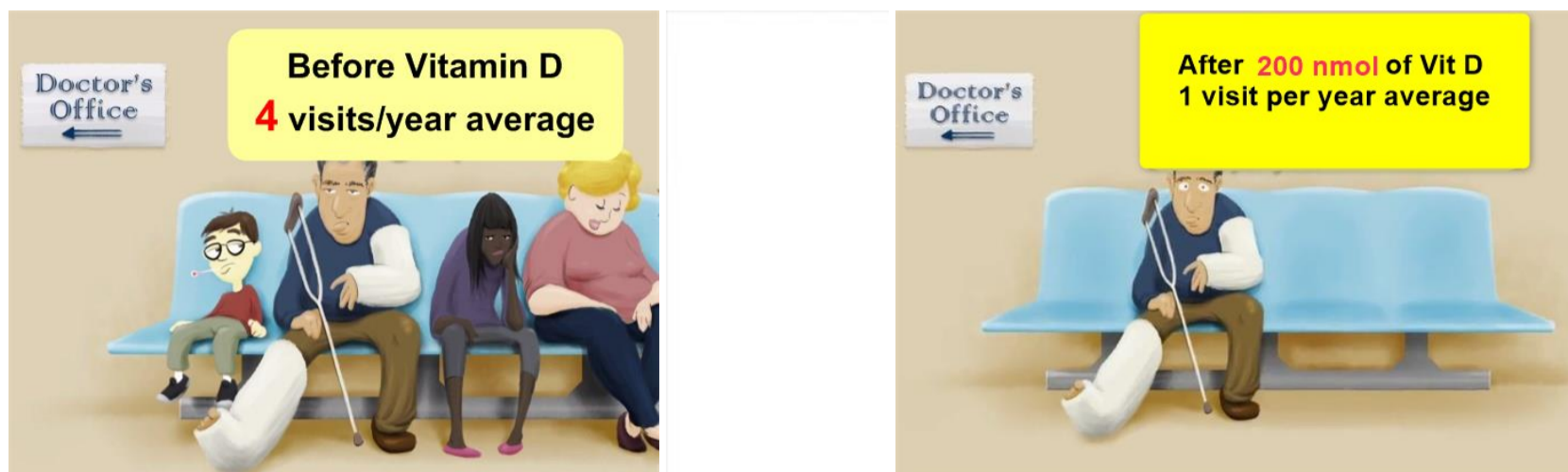
[▶ Skiptu um heilsuvandamál og D](#)

## Kort fyrir Ísland

### Töflur

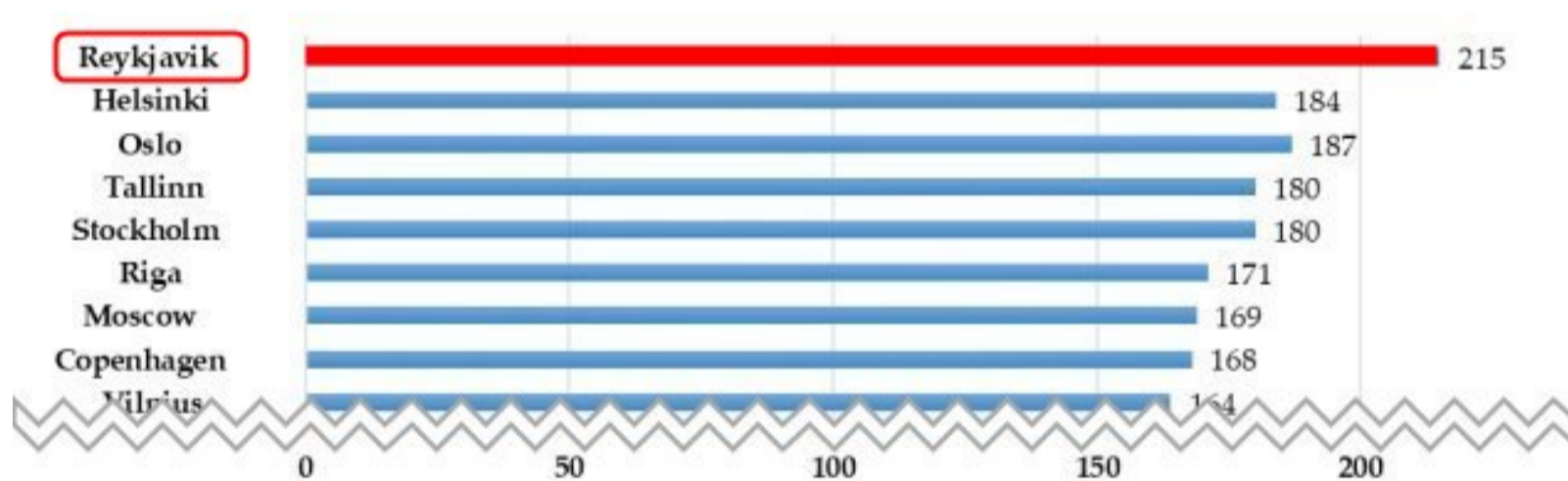
- [Þýðir minni sól meiri sjúkdómur? - 5 mínútna myndband](#)
- [Reykjavík er með lengsta D-vítamínvetur af höfuðborgum heims](#)
- [Besta viðbótin/næringarefnið til að bæta heilsu þína er D-vítamín](#)
- [3 tegundir af D-vítamíni í blóði: lokaformið er hormón](#)
- [Sum sjúkrahús taka eftir: Hærri kostnaður ef lítið D-vítamín er](#)
- [Færri heilsuvandamál ef meira D-vítamín Meðganga](#)
- [Fjölbreytt svörun við D-vítamíni: 50K D-vítamín vikulega](#)
- [26 Heilbrigðisvandamál sem berjast gegn 50K D-vítamíni á tveggja vikna fresti](#)
- [48 Heilsuvandamál sem berjast gegn vikulegu 50K D-vítamíni](#)
- [Heilsuvandamál sem 50K D-vítamín berjast gegn: tveggja vikna, vikulega](#)
- [Heilsuvandamál barðist hratt \(mánuði\) eða hægt \(ár\)](#)
- [Aðeins 4 töflur á mánuði fyrir fullorðna í eðlilegri þyngd](#)
- [Næstum 2 mánuðir til að svara 50K vikulega nema byrjað sé á hleðsluskammti](#)
- [Of feitir þurfa 2,5 sinnum meira D-vítamín](#)
- [D-vítamínskammtur er breytilegur eftir þyngd og offitu](#)
- [Samþættir sem auka D-vítamín og/eða koma í veg fyrir aukaverkanir](#)
- [D-vítamín hjálpar þér að léttast þegar þú stressar líkamann](#)
- [Hvers vegna D-vítamín vikulega er betra en daglegt](#)
- [Af hverju lækna eru tregir til að ávísa D-vítamíni](#)

## Þýðir minni sól meiri sjúkdómur? - 5 mínútna myndband



Horfðu á [Does Less Sun mean More Disease](#)

## Reykjavík er með lengsta D-vítamínvetur af höfuðborgum heims



[Tilvísun](#)

## Besta viðbótin/næringarefnið til að bæta heilsu þína er D-vítamín

D-vítamín reyndist koma í veg fyrir/berjast gegn 48 heilsufarsvandamálum (50K vikulega)

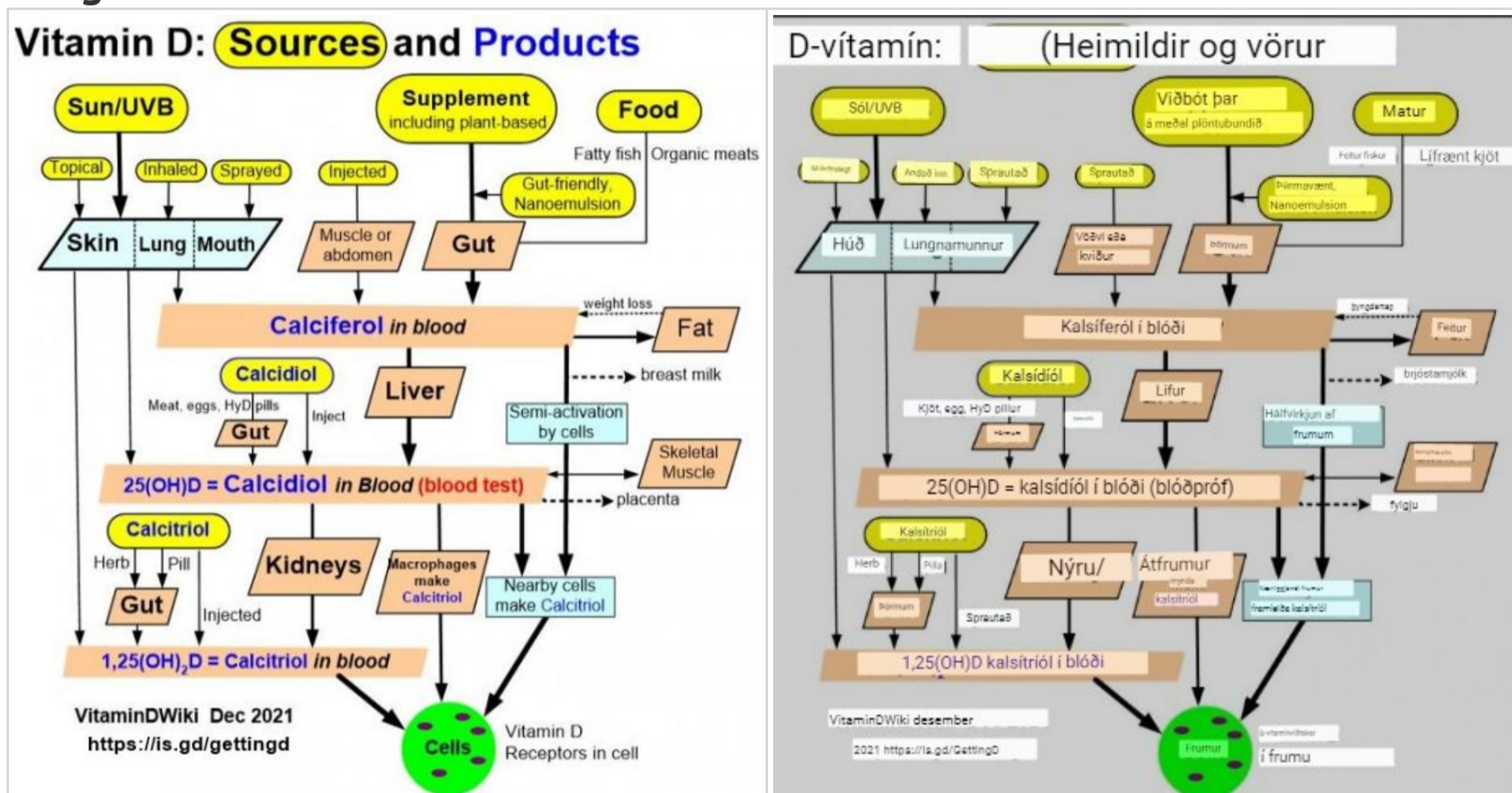
D-vítamín kom í ljós til að koma í veg fyrir / berjast gegn öðrum 50 heilsufarsvandamálum.

D-vítamín er stærsti seyjandi allra einstakra dætierna

D-vítamín hefur fleiri útgáfur/gögn en nokkur önnur viðbót

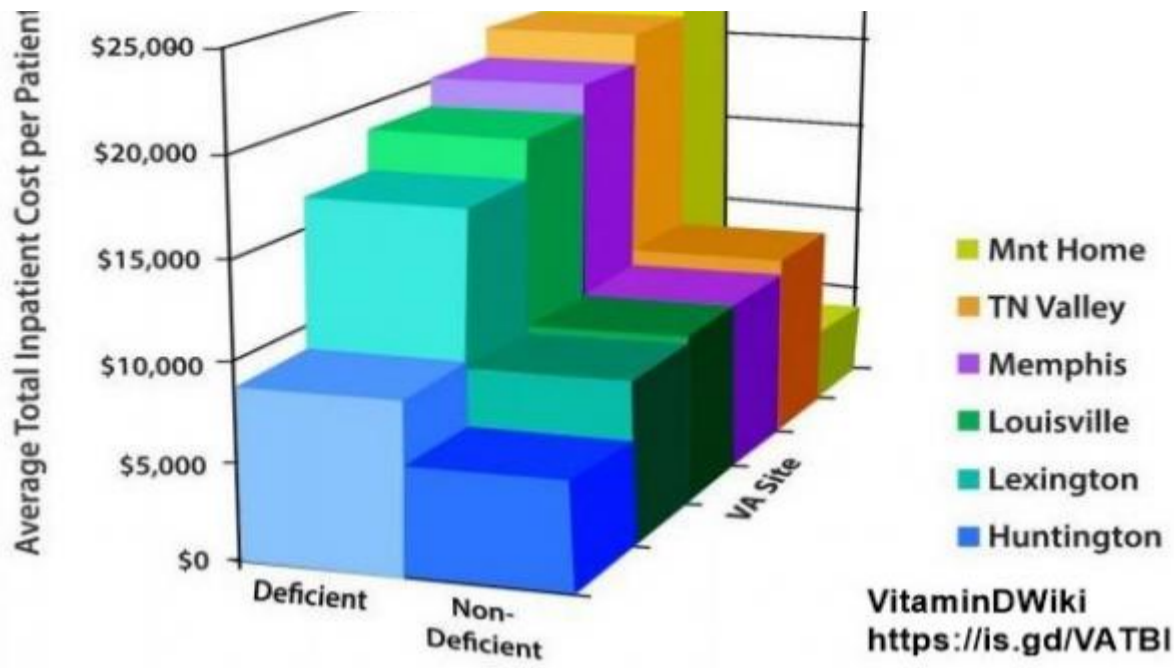
D-vítamín bætir ónæmiskerfið

### 3 tegundir af D-vítamíni í blóði: lokaformið er aHormón

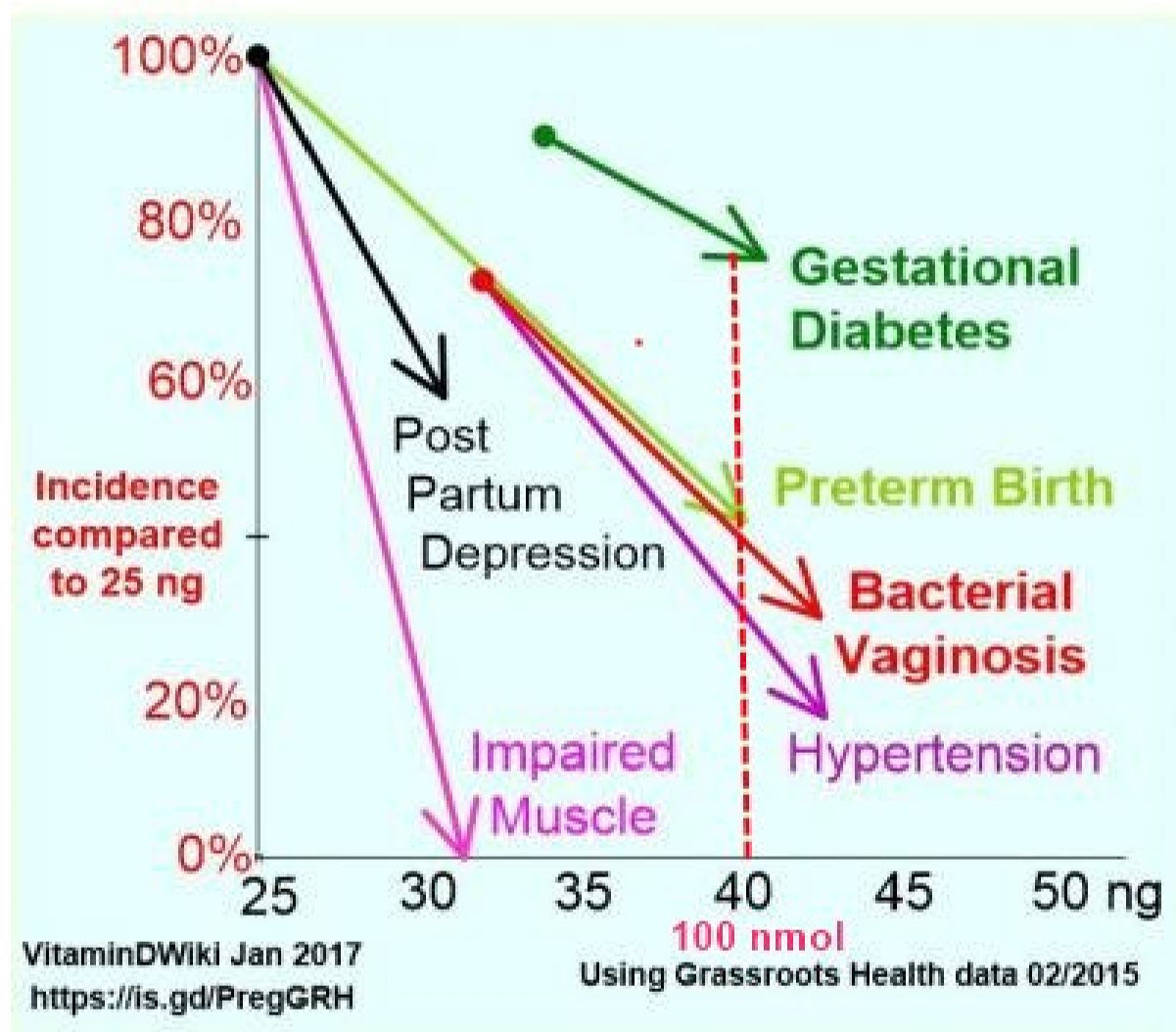


Sum sjúkrahús taka eftir: Hærri kostnaður ef lítið D-vítamín er

§ 10.000 hærri árlegur VA sjúkrahúskostnaður ef þú hefur lítið D-vítamín, smelltu á töfluna til að fá upplýsingar

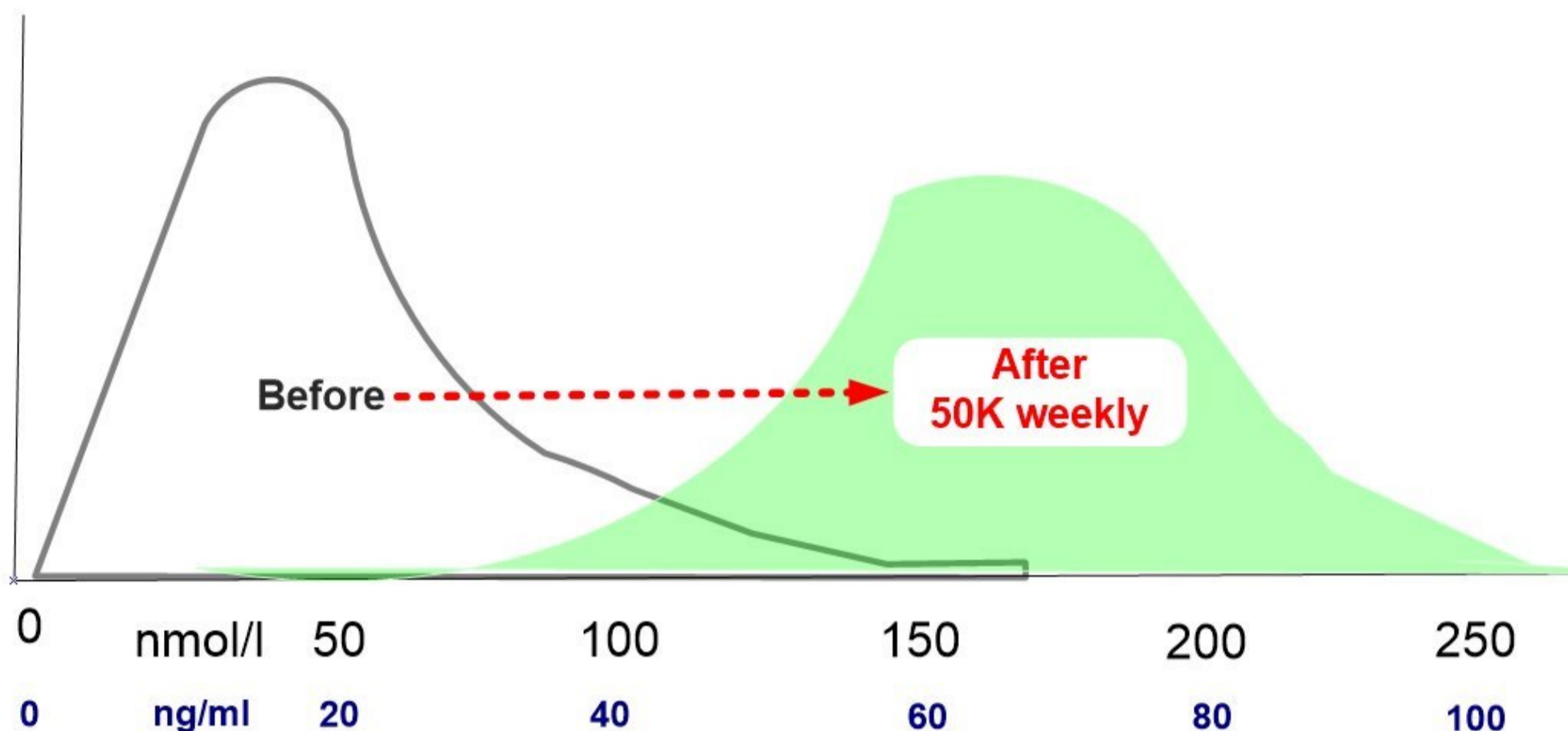


### Færri heilsuvandamál ef meira D-vítamínMeðganga



Upplýsingar á: [Yfirlit Meðganga og D-vítamín](#)

## Fjölbreytt svörun við D-vítamíni: 50K D-vítamín vikulega



Before, **After**, **Weekly** Þýðir á Fyrir, **Eftir**, **Vikulega**

Jafnvel meira D-vítamín þarf ef of feitt er, osfrv. Það eru 4 leiðir til að auka lág svörun og minnka há svörun

## 26 Heilbrigðisvandamál sem berjast gegn 50K D-vítamíni á tveggja vikna fresti

Sykursýki Hjartabilun Langvinnir verkir Þunglyndi Einhverfa Brjóstakrabbamein  
 Ristilkrabbamein Krabbamein í blöðruhálskirtli Krabbamein BPH (blöðruhálskirtli)  
 Meðgöngueitrun Ótímabær fæðing fellur Vitsmunaleg hnignun öndunarferasýking  
 Inflúensa Berklar Langvinn lungnateppasjúkdómur Lupus Bólga þarmaheilkenni  
 Svefnbólga í þvagi PMS Mjógæðaheilkenni

Upplýsingar á <https://is.gd/VitD2weeks>

**Sykursýki Hjartabilun Langvinnir verkir Þunglyndi Einhverfa Brjóstakrabbamein**  
**Ristilkrabbamein Krabbamein í blöðruhálskirtli Krabbamein BPH (blöðruhálskirtli)**  
**Meðgöngueitrun Ótímabær fæðing fellur Vitsmunaleg hnignun öndunarfærasýking**  
**Inflúensa Berklar Langvinn lungnateppasjúkdómur Lupus Bólga þarmaheilkenni Svefnbólga**  
**í þvagi PMS Mjógæðaheilkenni**

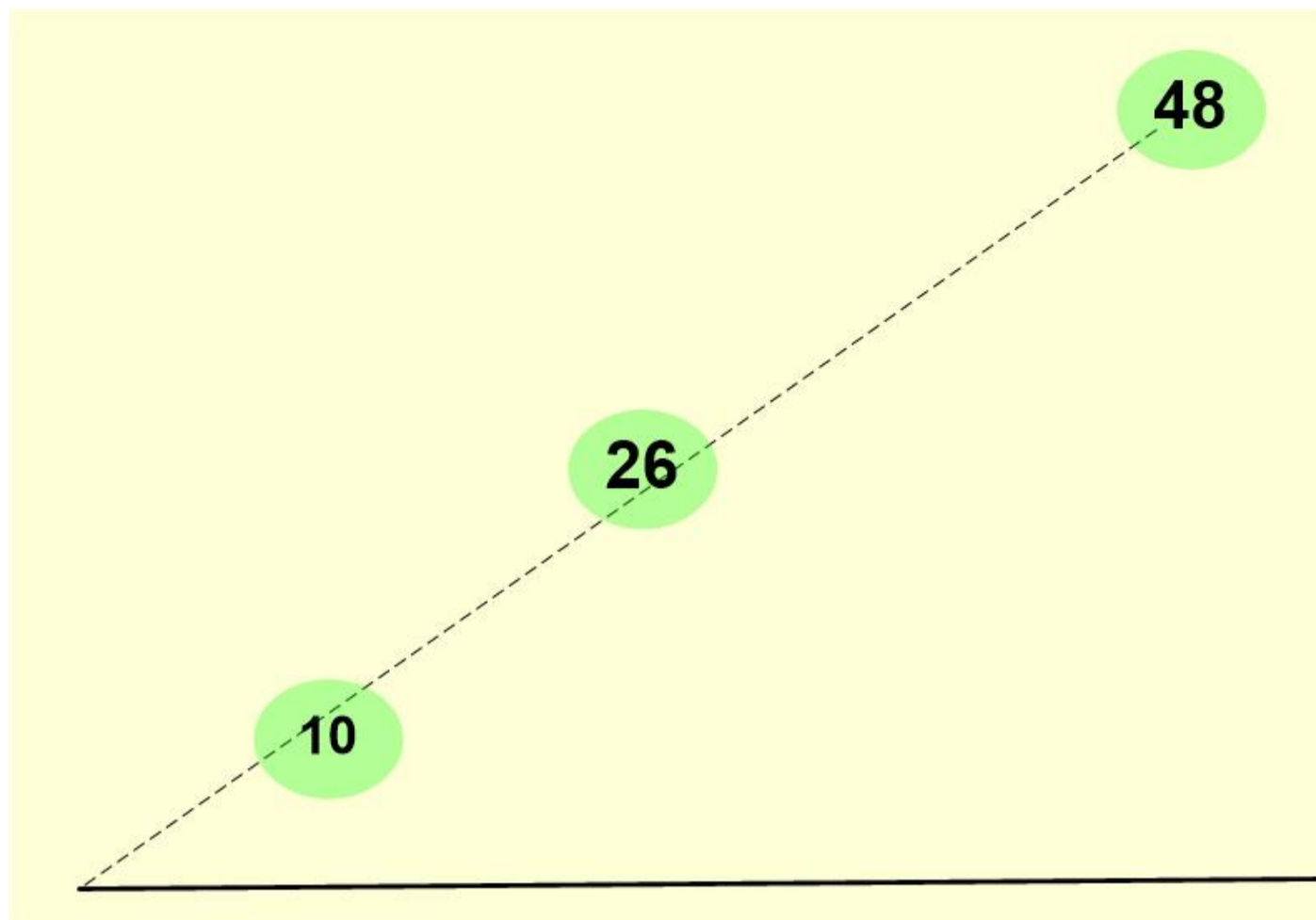
Upplýsingar á <https://is.gd/VitD2weeks>

## 48 Heilsuvandamál sem berjast gegn vikulegu 50K D-vítamíni

**ADHD Kvíði Astmi Einhverfa BPH (blöðruhálskirtli) Krabbamein - Brjóstakrabbamein -**  
**Ristilkrabbamein - Blöðruhálskirtli Hjarta- og æðasjúkdómur Langvinn lungnateppa**  
**Vitsmunaleg hnignun Kuldi Þunglyndi Sykursýki Legslímuflakk Falls Vefjagigt Hashimoto's**  
**Skjaldkirtilsbólga Heyhiti Hjartabilun Ofsakláði Háþrýstingur – Lungnaónæmiskerfi**  
**Inflúensa nýrnasjúkdómur ungbarna inflúensa Nýrnasjúkdómur Lupus Mígreni MS-**  
**sjúkdómur Offita Slitgigt – Hnéverkir Verkir – Langvinnir verkir – Vaxandi PMS**  
**Preeclampsia Ótímabært í fæðingu Öndunarfæri Svefn – Geimheilsufæð Svefnbólga**  
**Heilablóðfallsaðgerð Berklar Sárristilbólga Sár – Þvagfærasýking í bláæðum**

Upplýsingar á <https://is.gd/VitD2weeks>

## Heilsuvandamál sem 50K D-vítamín berjast gegn: tveggja vikna, vikulega



### Ekkert Mánaðarlegt Tvisvar í viku Vikulega

Upplýsingar á <https://is.gd/VitD2weeks>

---

### Heilsuvandamál barðist hratt (mánuði) eða hægt (ár)

Dæmi um **meðgöngu með skjótum viðbrögðum, öndunarfarum (inflúensu, kvefi, COVID)**

Dæmi um hæg viðbrögð (langur tími til að vaxa) **krabbamein**

***D-vítamín er ekki kraftaverkalyf sem virkar samstundis***

## Aðeins 4 töflur á mánuði fyrir fullorðna í eðlilegri þyngd



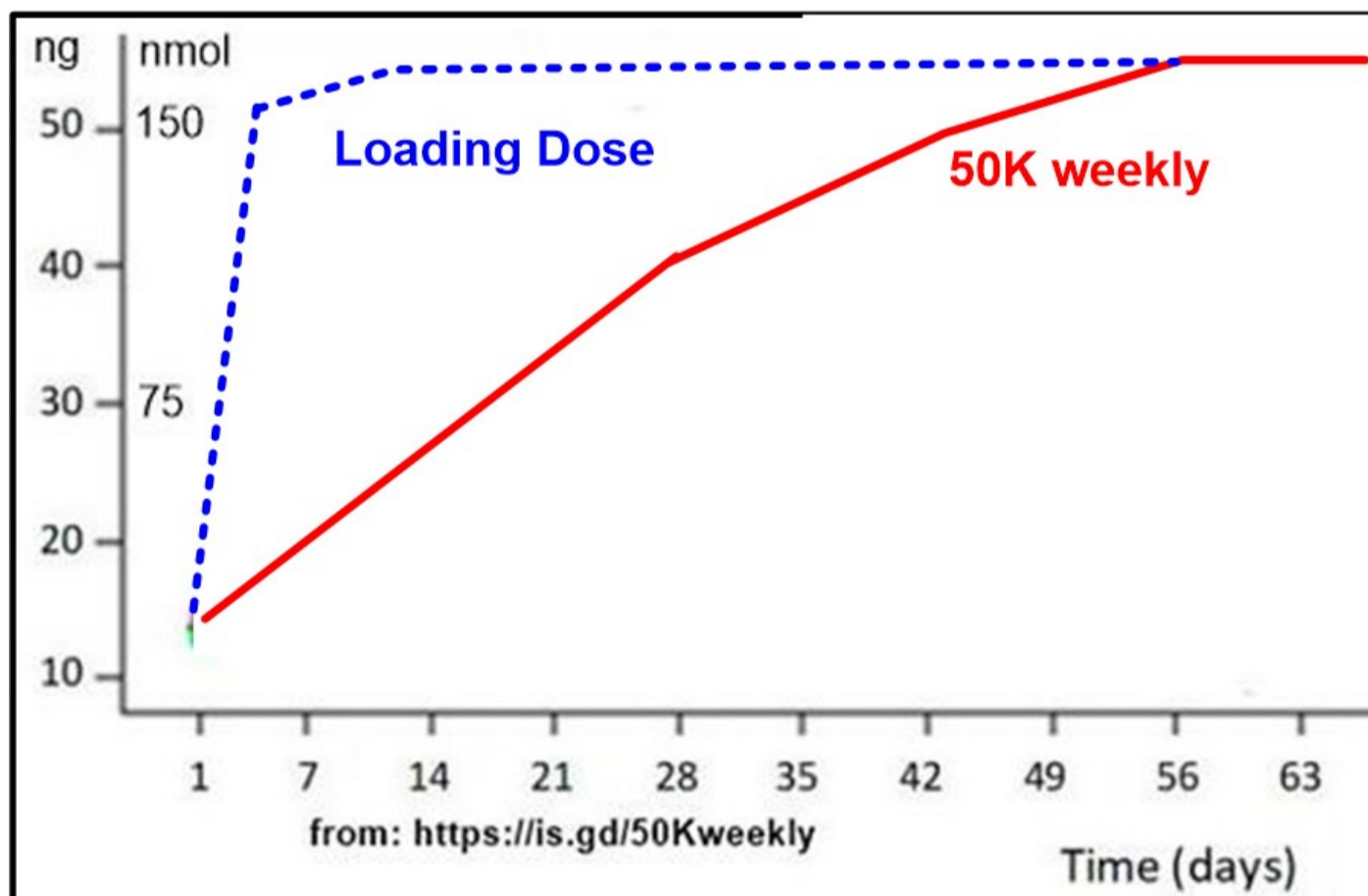
Settu pillur í byrjun mánaðarins

Taktu úthlutaðar pillur í hverri viku

Taktu allar töflurnar sem eftir eru, jafnvel þær sem gleymst hafa, fyrir mánaðarmót

---

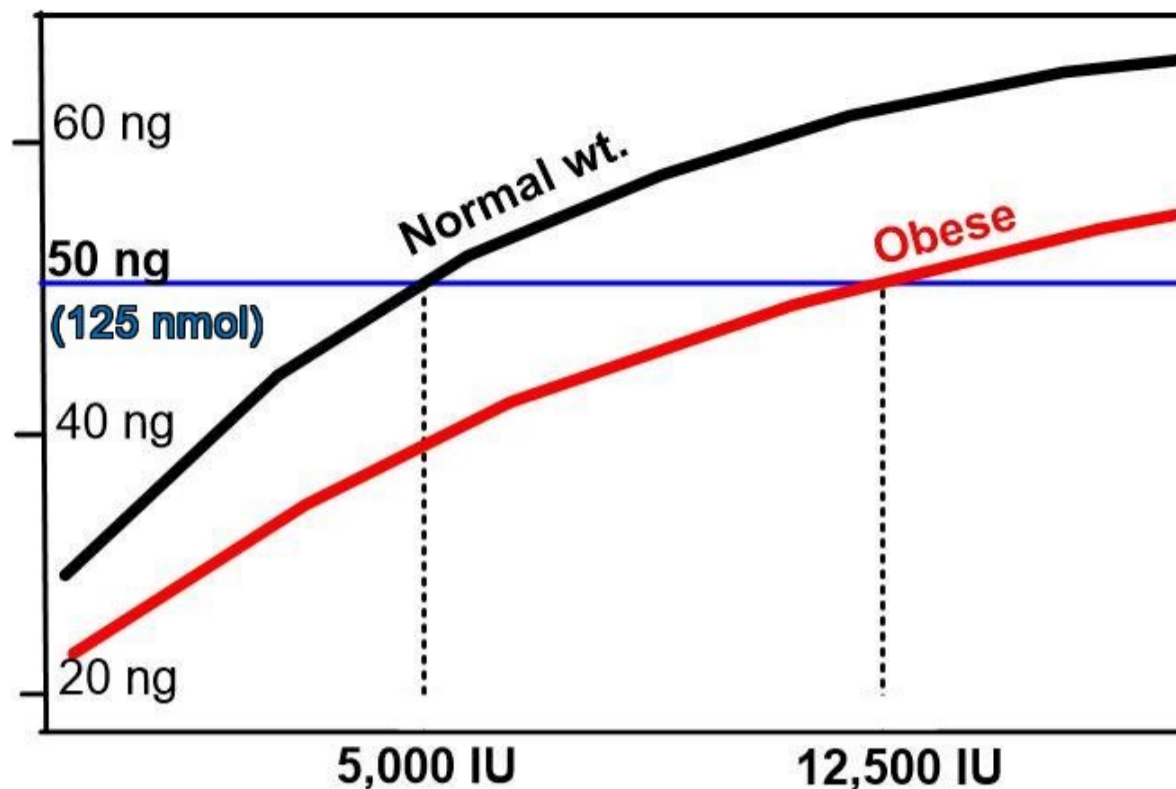
Næstum **2 mánuðir** til að svara 50K vikulega nema byrjað sé á **hleðslukammti**



Upplýsingar á <https://is.gd/50Kweekly>.



## Of feitir þurfa 2,5 sinnum meira D-vítamín



Upplýsingar á <https://is.gd/vdwobese>

## D-vítamínskammtur er breytilegur eftir þyngd og offitu

<b>Fullorðinn</b>	Venjuleg þyngd	50 þúsund á viku
	Of feitir	100 þúsund á viku

<b>Æska</b>	Venjuleg þyngd	50 þúsund aðra hverja viku
	Of feitir	50K: 5 á mánuði

<b>Barn</b>	Venjuleg þyngd	<b>10K</b> vikulega
	Of feitir	50 þúsund aðra hverja viku

<b>Ungabarn</b>	Venjuleg þyngd	<b>10K</b> aðra hverja viku
	Of feitir	<b>10K</b> 5 á mánuði

**Einfalda reglan: 100 ae af D-vítamíni á hvert kíló inniheldur ekki offitu. Var í lagi hér**

**Samþættir sem auka D-vítamín og/eða koma í veg fyrir aukaverkanir**

**Magnesium, K2 vítamín, Omega-3 o.fl.**

Sjá [D-vítamín cofactors í hnotskurn](#) fyrir frekari upplýsingar

---

## D-vítamín hjálpar þér að léttast þegar þú stressar líkamann

Eftir að D-vítamínmagnið hefur náð hámarki

Þú munt finna fyrir fitu/þyngdartapi ef þú streitu á líkamann með því að:

- 1) æfing
- 2) mataræði sem takmarkar kaloríur
- 3) fasta með hléum
- 4) föstu eingöngu með vatni

Sjáðu [offitu léttast meira á mataræði ef bætt er við 50.000 ae af D-vítamíni vikulega – margar RCT-vítamínið sem fjórfaldar þyngdartapið - okt 2019](#)

---

## Hvers vegna D-vítamín vikulega er betra en daglegt

Meira samræmi (6X færri tækifæri til að gleyma)

Vikulegur hár styrkur fær D inn í frumur miklu hraðar.

Rétt í flestum efnafræði

Háir hallar sigrast á D-vítamínviðtaka takmörkunum

44 prósent árangursríkra RCTs í VitaminDWiki höfðu notað ódaglega skammta

Athugið Menn og dýr hafa þróast þannig að þeir eru dögum saman með mörg næringarefni

Details at [Better than Daily](#)

---

## Why doctors are reluctant to prescribe Vitamin D

- Can have side affects If not adjust cofactors with high dose
- Would require ignoring the position of the medical profession on supplements.
- Risk being sued if exceed standard of care
- Experts do not agree on how much is needed



- Medical training has an emphasis on treatment, not prevention
- Doctors have tried prescribing small vitamin D doses recommended by govts., but with minimal success
- Doctors often can only prescribe D2 anyway - become used to its not working
- Doctors have too little time to read outside of their specialty
- No profit for Big Pharma, nor hospitals, so doctors not rewarded
- The Vitamin D dose needed often varies by 4X between individuals for many health problems
- Doctors are told to not prescribe more than 4,000 IU – so miss out on many of the benefits
- Doctors are used to monotherapy, single pill, of a single size for everyone

Details at [Why are doctors reluctant to accept vitamin D](#)

See also [Iceland and Vitamin D - many studies](#)

Short URL = <https://is.gd/icechart>

[Charts for Iceland](#)

131 visitors, last modified 06 Mar, 2023,

[https://vitamindwiki.com/tiki-index.php?page\\_id=14301](https://vitamindwiki.com/tiki-index.php?page_id=14301)

Copy URL

Printer Friendly

Stop following this page for updates



Edit

Rename

History

Source

Files 2

More

## Attached files

ID	Name	Comment	Uploaded	Size	Downloads	
19314	<a href="#">8-icelandic 26.jpg</a>		<a href="#">admin</a> 04 Mar, 2023 06:52	83.16 Kb	31	
19313	<a href="#">Preg GRH 2015 nmol.jpg</a>		<a href="#">admin</a> 04 Mar, 2023 06:40	31.72 Kb	32	

Upload file

No file chosen

Comment

Ummæli um skráarhleðslu...

**“One pill every two weeks fights diabetes, cancers, heart failure, and 21 other diseases.”**

[Click for details](#)

Search For a Page

[Search](#) [Go](#) [Create/Edit](#)

## Health Problems and D

### (Number of) studies in topic

[Acne](#) (20+ studies)

[Attention Deficit Hyperactivity Disorder/ADHD](#) (40+)

[Alcohol](#) (29+)

[Allergy](#) (24+) [Overview](#)

[Amyotrophic Lateral Sclerosis/ALS](#) (30+)

[Alzheimer's](#) (81+) [Overview](#)

[Ankylosing Spondylitis](#) (20+)

[Antibiotics/Probiotics](#) (81+) [Overview](#)

[Asthma](#) (129+) [Overview](#)

[Atopic Dermatitis Overview](#) (18+)

[Autism](#) (146+) [Overview](#)

[Autoimmune](#) (187+)

[Back Pain](#) (39+)

[Lumbar Degeneration](#) (14+)

[Bipolar Disorder](#) (15+)

[Bone - Health](#) (295+)

[Breathing](#) (428+)

[Asthma](#) (132+)

[Pneumonia](#) (50+)

[Burns/Wounds](#) (30+)

[Cancer](#) (250+) [Overview](#)

› [After diagnosis](#) (96+)

› [Bladder](#) (25+)

› [Bone](#) (8+)

› [Breast](#) (240+) [Overview](#)

› [Colon](#) (132+) [Overview](#)

› [Gastric](#) (9+)

› [Leukemia](#) (23+)

› [Liver](#) (16+)

› [Lung](#) (53+) [Overview](#)

› [Lymphoma](#) (23+)

› [Melanoma](#) (43+)

  MENU

- › [Other](#) (58+)
- › [Ovarian](#) (23+)
- › [Pancreatic](#) (54+)
- › [Prostate](#) (97+) [Overview](#)
- › [Skin](#) (115+) [Overview](#)
- › [Thyroid](#) (7+)

[Cardiovascular](#) (470+) [Overview](#)[Atrial Fibrillation](#) (20+)[Heart Failure](#) (42+)[Statins](#) (80+)[Carpal Tunnel Syndrome](#) (12+)[Cerebral Palsy](#) (6+)[Cholesterol](#) (50+) [Overview Cholesterol and vitamin D](#)[Chronic Fatigue](#) (7) [Overview](#)[Cognitive](#) (338+) [Overview](#)[Brain](#) (94+)[Delirium](#) (9+)[Dementia](#) (50+)[Colds/flu Overview](#)[Concussions](#) (25+)[Chronic obstructive pulmonary disease/COPD](#) (17+)[COVID-19](#) (1000+)[Cystic Fibrosis](#) (49+)[Dental](#) (96+)[Depression](#) (242+)[Diabetes](#) (515+) [Overview](#)[Prediabetes](#) (30+)[Type 1 Diabetes](#) (46+)[Diseases general](#) (93+)[Ear](#) (17+)[Endometriosis](#) (8+)[Epilepsy](#)(15+)[Falls/Fractures](#) (230+) [Overview](#)[Fatigue, Chronic](#) [Overview](#)[Fertility/Sperm](#) (127+)[Erectile Dysfunction](#) (12+)[Fibromyalgia](#) [Overview](#)[Fractures](#) [Overview](#)



[Hip Fractures](#) (68+)

[Frailty](#) (16+)

[Genetics](#) (309+)

[CYP24A1](#) (31+)

[CYP24R1](#) (25+)

[CYP27B1](#) (53+)

[Vit D Binding](#) (167+)

[Vit D Receptor](#) (465+)

[Cancer in VDR](#) (79+)

[Gestational Diabetes](#) (34+)

[Gout](#) (13+)

[Gut](#) (187+) [Overview](#)

[Bariatric](#) (13+)

[Celiac](#) (8+)

[Crohn's](#) (38+)

[IBD](#) (28+)

[Hair](#) (20+)

[Alopecia Areata](#) (8+)

[Headache](#) (40+)

[Health - general](#) (95+)

[Hepatitis-B](#) (12+)

[Hepatitis-C](#) (13+)

[Human Immunodeficiency Virus/HIV](#) (45+) [Overview](#)

[Hives](#) (10+)

[Hypertension](#) (155+) [Overview](#)

[Pregnancy](#) (41+)

[Hyperparathyroid](#) [Overview](#)

[Immunity](#) (248+)

[Inflammation](#) (159+)

[Infection](#) (141+)

[Influenza](#) [Overview](#)

[Kidney](#) (218+) [Overview](#)

[Dialysis](#) (39+)

[Kidney Stones](#) (27+) [Overview](#)

[Leprosy](#) (16+)

[Liver](#) (98+) [Overview](#)

[Lupus](#) (70+)

[Mental Illness](#) (20+)

[Mental Stress](#) (5+)



[Mortality](#) (290+)

[Multiple Sclerosis](#) (383+) [Overview](#)

[MS and Virus](#) (16+)

[Muscle](#) (113+)

[Muscular Dystrophy](#) (9+)

[Myopia](#) (17+)

[Obesity](#) (396+) [Overview](#)

[Weight](#) (67+)

[Child & Youth](#) (60+)

[Osteoarthritis](#) (56+) [Overview](#)

[Knee](#) (26+)

[Osteoporosis](#) (202+) [Overview](#)

[Pain - chronic](#) (149+) [Overview](#)

[Parkinson's](#) (97+) [Overview](#)

[Pneumonia](#) (22+)

[Pollution](#) (31+)

[Pregnancy](#) (837+) [Overview](#)

[Breastfed](#) (35+)

[Preeclampsia](#) (50+)

[Preterm](#) (126+)

[Prostate - BPH](#) (16+)

[Psoriasis](#) (65+)

[Respiratory Tract Infection/RTI](#) (8+)

[Restless Legs Syndrome](#) (15+)

[Rheumatoid Arthritis](#) (109+) [Overview](#)

[Rickets](#) (126+) [Overview](#)

[Sarcopenia](#) (28+)

[Schizophrenia Overview](#)

[Sepsis](#) (38+)

[Shingles](#) (15+)

[Sickle Cell](#) (17+) [Overview](#)

[Skin](#) (108+) [Overview](#)

[Sleep](#) (91+)

[Smoking](#) (83+)

[Spinal Cord](#) (20+)

[Spinal Surgery](#) (13+)

[Statins](#) (40+)

[Stroke](#) (109+) [Overview](#)

[Suicide](#) (16+)



[PTH](#) (34+)

[Trauma/Surgery](#) (317+)

[Bariatric surgery](#) (12+)

[Bone surgery](#) (23+)

[Need Vit D](#) (69+)

[Sepsis](#) (36+)

[Traumatic Brain Injury](#) (21+)

[Tuberculosis](#) (118+) [Overview](#)

[Urinary Tract Infection](#) (15+)

[Vertigo](#) (18+)

[Virus](#) (1170+)

[Child - years after VAX](#) (11+)

[Dengue](#) (13+)

[Epstein-Barr Virus](#) (20+)

[Excess Deaths](#) (23+)

[Ivermectin](#) (35+)

[Long-COVID](#) (72+)

[Magnesium](#) (60+)

[Ultraviolet light](#) (16+)

[Vaccination](#) (198+)

[Vitamin D](#) (650+)

[Zinc](#) (32+)

[Vision](#) (88+)

[Dry Eye](#) (15+)

[Macular Degeneration](#) (14+)

## People and Low Vitamin D

[Infant/Child](#) (737+)

[Cancer](#) (13+)

[Cerebral Palsy](#) (15+)

[Pneumonia](#) (25+)

[RSV](#) (25+)

[Vaccination](#) (10+)

[Virus](#) (50+)

[Military](#) (27+)

[Seniors](#) (387+) [Overview](#)

[Frailty](#) (20+)

[Sarcopenia](#) (25+)

[Urinary incontinence](#) (15+)





[Skin - Dark](#) (455+) [Overview](#)

[Sports](#) (262+) [Overview](#)

[Women](#) (180+) [Overview](#)

[Endometriosis](#) (25+)

[incontinence](#) (16+)

[Menstrual Cycle](#) (6+)

[Premenstrual Syndrome](#) (11+)

[Yeast Infection](#)

[Youth](#) (163+)

[Early Puberty](#) (15+)

[Click here](#) to search the entire site

*# of studies as of Dec 25, 2022*

## Last wiki comments

1. [Nurses continuing education – Vitamin D Overview](#): Thank you for the information
2. [A Medical School COVID-19 protocol includes Vitamin D for all phases – Marik Nov 2020](#): New protocols
3. [Calcium to Magnesium Ratio - many studies](#): Great studies
4. [Acne](#): Thanks
5. [Continuing Medical Education for Omega-3 is proving helpful – Nov 2019](#): great source
6. [Smoking reduces vitamin D - many studies](#): I'm so unfortunate to read it.
7. [Vitamin D protects against lung cancer unless there is excess vitamin A – July 2012](#): Vitamin D
8. [American College of Nurse-Midwives continues to state that 600 IU Vitamin D is enough – March 2019](#): [writing service](#)
9. [Medical students in Pakistan – 1 in 3 aware than sun creates Vitamin D, 1 in 12 get noon sun – Jan 2015](#): [comment](#)
10. [Hypothesis – Fatigue the day after sex is due to deficiency of Vitamin D, Magnesium, and Zinc](#): Wow



[ Framkvæmdartími: 0,31 sek ] [ Minni notkun: 5,87MB ] [ Fyrirspurnir: 480 á 0,08 sek ] [ Hleðsla netþjóns: 0,36 ]

Sýna PHP villuskilaboð



Frumtexti

[Senda inn betri þýðingu](#)