

# Viitaamin D Ijoollee Keessaniif

## Viitaamiin D maaliif barbaachisaa?

Viitaamiin D:

- Lafee jabeessuu fi dhibee riikeetii ittisuuf gargaara. Riikeetiin lafee daa'immanii kan laaffisuu fi dadhabsiisu dha.
- Kaalshiyeemii fi Foosfarasii xuuxuudhaaf gargaara.
- Fayyummaa ujummoolee onnee fi dhiigaa akka qabaattaniif ni gargaara.
- Qorannoon akka ibsutti Viitaamiin D dhukkuba, dhiphina sammuu fi dhibeewwan gara garaa ittisuuf gargaara.\*\*

## Guyyaatti Ijoolleen Viitaamiin D hangam barbaadu?

Viitaamiin D yuunitii waltaawaa (YW) dhaan safarama. Akkadaamiin waldhaansa Daa'immann Ameerikaa kanneen armaan gadii gorsa:

- Daa'imman ji'a 12 gadi ta'ani Viitaamiin D guyyaatti yuunitii waltaawaa 400 isaan barbaachisa.
- Daa'imman kurkuranii fi ijoolleef Viitaamiin D guyyaatti yuunitii waltaawaa 600 isaan barbaachisa.

## Nyaata kamtu Viitaamiin D of keessaa qaba?



Saalmoon

**Uumamaan** nyaata muraasatu Viitaamiin D of keessaa qaba.

Isaanis:

- zayita kalee koodii (Fallaana nyaataa 1 = 1,360 yuunitii waltaawaa)\*
- qurxummii coomaa
  - saalmoon (aawunsii bilchaate 3 – 570 yuunitii waltaawaa)\*
  - tuunaa (aawunsii 3, bishaanii keessatti saamsame = 40 yuunitii waltaawaa)\*
  - saardiinii (saardiinii 2, zayitaa keessatti saamsame = 46 yuunitii waltaawaa)\*
- tiruu sangaa (oz 3 kan bilchaate = 42 yuunitii waltaawaa)\*
- keessa killee (guddaa 1, kan waliin makame = 44 yuunitii waltaawaa)\*
- coommee, adii, dheedhii, kan murame, ifa UV kan argate (siinii 1/2 = 366 yuunitii waltaawaa)\*

Viitaamiin D nyaata kanneen birootti **dabalamee** isaaniis:

- foormulaa daa'ima (siinii 1 = 76 - 80 yuunitii waltaawaa [qaruuraa ilaalaa; oomishi addaa adda])\*
- aannan, 2%, kan itti dabalame (siinii 1 = 120 yuunitii waltaawaa)\*
- aannan kan bakka bu'u (sooyaa, aalmondii, obmorii), kan itti dabalame (siinii 1 = 100 -144 yuunitii waltaawaa)\*
- itittuu, nyaata gogaa, aannan qabiyyee heddu qabu, kan itti dabalame (tilmaamaan siinii 1/2 = 31 yuunitii waltaawaa)\*
- midhaan nyaataaf qophaa'e (dhiheessi 1 = 80 yuunitii waltaawaa)\*
- cuunfaa burtukaanaa, kan itti dabalame (siinii 1 = 80 yuunitii waltaawaa)\*



Shoorbaa Annan fi killee/Chaangu'a

Daa'imni tokko saalmoonii awuunsii 3 ol yoo nyaate ykn aannan awuunsii 8 siinii *shan* yoo dhuge malee, nyaata irraa viitaamin D gahaa argachuun rakkisaadha. Namoota baay'eedhaaf copha Viitaamiinii ykn Viitaamiin D dabalataa ni gorfama.

### Namni hundi Viitaamiin D dabalataa ni fudhataa?

Waa'ee nyaata dabalataa fudhatamu irratti gaaffii yoo qabaattan Ogeessa Nyaataa Galmeeffame (RND) ykn dhiyessitoota yaalaa keessan waliin dubbachuun baay'ee barbaachisaa dha.

### Ijoolleen koo nyaata dabalataa akkamii fudhachuu qabu?

Nyaanni dabalataa bifa hedduudhaan argamu. Barreeffama dubbisuu fi qajeelfama hordofuu keessan mirkaneeffadha.

**Daa'imman:** Cophi dhangala'aa Viitaamin D addatti ykn Viitaaminoota biroo A, C, aayiraniif fi filoorayidii waliin ni argama. Meeshaa cophaa oomisha waliin dhufu qofa fayyadamaa akkasumas qajeelfama hordofaa.

**Ijoollee:** Viitaamiiniin gosa gara garaa alanfatamu viitaamin D wajjin ni jira. Hangi isaas oomisha isaa irratti hundaa'uun addaa adda. Qajeelfamoota oomishichaa hordofaa.

### Mucaan kiyya ifa aduu irraa qofa viitaamin D gahaa argachuu hin danda'uu?

Namoonni yeroo gogaan isaanii aduudhaaf saaxilamu viitaamin D argachuu danda'u garuu kun kutaa Waashingitan keessatti kan amansiisu miti. Ji'oota bonaa irraan kan hafe haala qilleensaa kaabaa akka Waashingitan keessatti gogaan Viitaamin D xiqqoo argata. Caralaan aduu kaansarii gogaa ittisuuf hedduu gargaara, akkasumas hanga viitaamin D namoonni argatan irratti dhiibbaa uuma. Kanaaf fedhii guyya guyyaa keenyaa guutuuf viitaamin D gahaa hojjechuu irratti hirkachuu hin dandeenyu.



### Ijoolleen kiyya viitaamin D hedduu argachuu danda'uu?

Qorannoon ammaa akka agarsiisutti, hamma gorfameen ifa aduu, nyaataa fi viitaamiinii dabalata yoo fayyadamame carraan balaa viitaamin D hedduu argachuu hin jiru.

\*U.S. Department of Agriculture (Muummee Qonnaa Ameerikaa), Tajaajila Qorannoo Qonnaa [Giddu gala Daataa Nyaataa](#)

\*\*National Library of Medicine (NIH)

Dhaabbanni kun carraa wal qixa ta'e kan kennuu dha.

WIC Waashingitan loogii hin godhu.

Qaama-midhamtootni, sanada kana bifa biraatiin argachuuf yoo iyyatan ni argatu.

Gaaffii dhiyyeefachuuf, maaloo 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388) irratti bilbilaa.

Sagantaa WIC Oregon Irraa kan Fudhatame

DOH 960-267 November 2024 Oromo