

VİTAMİN D DOZAJLAMA REHBERİ

CİDDİ EKSİKLİK: Vitamin D Seviyeniz 20ug/l düşükse

- DOZAJ: haftada 2 x 20bin Ünite
- Ne kadar süre: 8 hafta boyunca
- Tekrar kan tahlili: 30un altındaysa 8 hafta daha böyle devam edin

DÜŞÜK: Vitamin D Seviyeniz 20-30ug/l arasıysa

- DOZAJ: günde 5000 Ünite alın
- Ne kadar süre: 8 hafta boyunca
- Tekrar kan tahlili: 30 un altındaysa 8 hafta daha böyle devam edin

ORTA SEVİYE: Vitamin D Seviyeniz 30-50 ug/l arasıysa

- DOZAJ: günde 3000 Ünite alın
- Ne kadar süre:12 hafta sonra
- Tekrar kan tahlili: 50 altındaysa aynı devam edin

OPTİMAL SEVİYE: Vitamin D Seviyeniz 50 ug/l üzerindeyse

- DOZAJ: günde 1000-2000 Ünite alın
- Ne kadar süre: ömür boyu
- Alımda ara sıra ara verebilirsiniz 2 hafta gibi