

## Vitamine D : les personnes à risques et ses sources

La vitamine D est synthétisée au niveau de la peau sous l'effet des rayons UVB du soleil. De nombreuses personnes au Royaume-Uni ont de faibles taux de vitamine D, en particulier en hiver et au printemps, lorsque les infections respiratoires sont les plus courantes. La carence en vitamine D est plus fréquente chez certaines personnes et souvent ces personnes sont également à risque de tomber gravement malades avec le COVID-19.

### Les personnes à risque d'une carence en vitamine D ?

- Personnes ayant une exposition limitée à la lumière du soleil
- Personnes ayant des problèmes rénaux
- Les personnes à la peau plus foncée
- Personnes souffrant de problèmes digestifs, comme les patients **coeliaques**
- Les personnes en surpoids ou obèses
- Les personnes âgées

### Bonnes sources de vitamine D dans l'alimentation

- poisson gras – comme le saumon, les sardines, le hareng et le maquereau
- viande rouge
- foie
- jaunes d'œuf
- aliments enrichis - comme certaines matières grasses à tartiner et les céréales du petit déjeuner, les produits laitiers etc.