

Bitamin D kor

Bitamin D kor akuöt Australia. Yen akuöt arëtic tënë kəc ke Victoria ku Tasmania(States ciεem) ku kəc cī kek cäk dël col. Bitamin D kor alëu bī ciën kīt ; ayī alëu bī naŋ kēdit rεc.

Bitamin D gëk apεei aye kek looi nē dëlic ë luai de yer aköl/ ruεl.Yen arilic bī bitamin D dīt ya yök nē miëthic e tøk. Aye miith lik kek anəŋic bitamin D ken(ręc, toŋ). Miök de tiim ayī läi ku ciek kök aci ke mätic bitamin D, ku kəc juęc aye 10 – 25% ë bitamin D ken yök nē miëthic e tøk.

Bitamin D athiekic arët tënë pial de yom ku rël nē akut ke runic abën.

Bitamin D kor alëu bī naŋ kē jək:

- Ariem de yuəm ku rël
- Yuəm nōŋ guöp ë mineral (yom niöp) aye nəŋ rickets(yom cī gääl) tënë miith ku osteomalacia(tuaany ye yom ë kəcđit duany/ gääl ayī niööp) tënë kəcđit

Anəŋ kënë ëye nyuəoth lən dëk ke bitamin D kor e thiök kekë kajuęc rilic kök ye guöp ke yök nəŋiic cancer dīt dē təər, tuany ë puəu, dīt de riem,tuany ye räl ë nyith yic rεet ayī yic thiöök, riäk ëkë ye guöp gëlic(tē ye guöp awuəək tiaam thīn) ku tuenytueny ye wël kök ke jək(nəŋic diabetes -diabëtith)

Akut yen tō tē rac nē kur de bitamin D

- **Kəc cī ke cäk dël col.**Muan ye tō ë dëlic (melanin) ee lui ke ye dugëŋ da aruel/ aköl ku e thää ye kəər bī bitamin D ja luui juakic
- **People with little/no sun exposure kəc ye rëer ë kam kor/ cī ke kaŋ rëer tēde aruel.** People who stay inside or who wear covering clothing .kəc ye rëer akēnthin ayī yekë ciεŋ nē alεth ke kumkum
- **Tiëk de miith(ke kök rilic tō thīn).** Ciek ke thin aye miëth piath apεi tənəŋ miith, ku acin yiic bitamin D dīt. Miith aye bitamin D den tuen yök tənəŋ mërken; ke yen, atō tē rac nē ləŋ ë kur de bitamin D na kor bitamin D ë manden/ ayī na nəŋ kē dël col.

Athëm ku yilany de bitamin D

- **Kəc kedhie tō tē rac nē ləŋ ë kur de bitamin D alëu bīk abër ken ya tīŋ** ë diktoren (athëm de riem)
- **kəc kor bitamin D ëke alëu bīk yilany nē wël ëye juakic ya looi** bī abër den ya dhuk nē aker piath (wër 50 nmol/l tënë miith ; wër 75 nmol/l tënë kəc dīt
- **Wël ajuëk ke bitamin D alëu bī ke ya lööm ëke kor** (ya lööm akölköl) **ayī lööm ëke dīt** (ya lööm ë pël kedjie ayī ke cie kuötic). Lööm dīt de bitamin D aci tō ke gëk apεi. apiath ba lëk diktordu na nəŋ yīn tæek/ wal ke bitamin D. lööm arët de wël ajuëk ë bitamin D alëu bī ber rëęc. Bitamin D aci ye lööm arët nē thä de lięc
- **kəc kor bitamin D ëke aye göör nē miök dīt ë yuəmic** nē miith ken yic. Kəc juęc apiath bīk ya lööm 2-3 de ca akäl tøk (lööm 1 de ca ee yä; koth 1 de ca, koth1 de ciek wac ayī atëm 1 de cheese)

- **kur de bitmin D e lo akë rilic në köldë.** Në mitöñ yenë yilany ë kur de bitamin D looi kë ye londe e bi nyic ke abër de bitamin D atö të piath. Kac kek nõñ kur ë bitamin D alëu bik abër ken ya tiñ ë run kedhie ku alëu bik wël ka ajuëk ë cienj apëi ya koor.

Rëer akölic/aruelic ku bitamin D

Australian kuöt nõñ dël yer aye bitamin D nuën yök në rëer aruelic/ akölic ë kaam yeke lui akölköl ayer; na cök kë wël ye ya aduñj de ruel tääu në gup.kac nõñ dël yer aye dac nañ cancer de dël ku aduñj de aruel ku këk aruel gël aye nhia bi ya tö

Kac ci cäk dël col aye göör ë thä dit në aruelic(alëu bi ya thää ka 3-6 bërlic cimën de raan yer dël de) bi jal bitamin D nuën, ku muan tö në dël denic eke kony tënë cancer de dël. Akuum ë kac nhüm ku magöröök ke ruel añot ëke thiekic tënë akut kån

Në Victoria	Kac nõñ dël yer (dël dur thieth)	Kac ci ke cäk dël col arët
Thä ë pëil ye tuöc Bilthi lo Akönythi ë kaamic VU indec ≥ 3	Rëer atektek lik në ruelic/ akölic ke kën gor ya thä 10 ayi ke thä 3 ci thök ë nin juëc në lät yic bi nyin, kök ku cin bitamin D nuën ya yäth në guöpic	Atëktëk ka 30-60 yenë ke rëer në ruelic ëkën gor ya thä 10 ayi ke thä 3 ci thök alëu bi nyin, kök ku cin cök ayök bitamin D nuën
	Kë yenë ruel/ aköl gël aye koor(duñj de aruel, akum de nhom, magöröök ke ruel)	Duñj de aruel aci lëu bi koor. akuum ke nhüm ku magöröök ke ruel añot ëke thiekic
Thä ë pëil ye lier Aduñj lo Bildit kaamic UV indec < 3	Rëer në ruelic/ akölic ë thää ka 2-3 ë lät yic alëu bi nyin, kök ku cin cök ayök bitamin D nuën yök	Ayet yen thää ke 18 yenë ke rëer në ruelic/ akölic ë lät yic lëu bi nyin, kök ku cin ke göör. Kac juëc acie rëer arët ayeer në thä de wir ku göör de wël ajuëk ë bitamin D
	Gël de ruel aci ye koor te na yën tö në lõñ de alpine ayi thiök kek të la nhom riañriañ citmen rur/ piu	Gël de ruel aci ye koor te yin në lõñ de alpine ayi thiök kek të la nhom riañriañ citmen rur/ piu

