

Frygt ikke *D-vitamin!*

Medierne skaber jævnligt forvirring om behovet for D-vitamintilskud i jagten på opsigtsvækkende historier, der risikerer at gøre mere skade end gavn. Men én ting står fast: Har man knogleskørhed, skal man holde fast i det daglige D-vitamintilskud. Det er eksperterne enige om.



- Interview med overlæge Lars Hyldstrup og professor Peter Schwarz

Det ene øjeblik skal vi tage ekstra tilskud. Det næste øjeblik bliver vi advaret mod det. Medierne lægger ikke fingrene imellem, når de udlægger holdninger til det livsvigtige D-vitamin, som stort set alle kroppens celler er afhængige af.

Et livsvigtigt vitamin

D-vitamin regulerer blandt andet knoglernes udvikling og vedligeholdelse, muskelfunktion, balance og immunforsvar, og Sund-

hedsstyrelsen anbefaler, at alle danskere har et D-vitamin-niveau i blodet på 50 nanomol pr. liter.

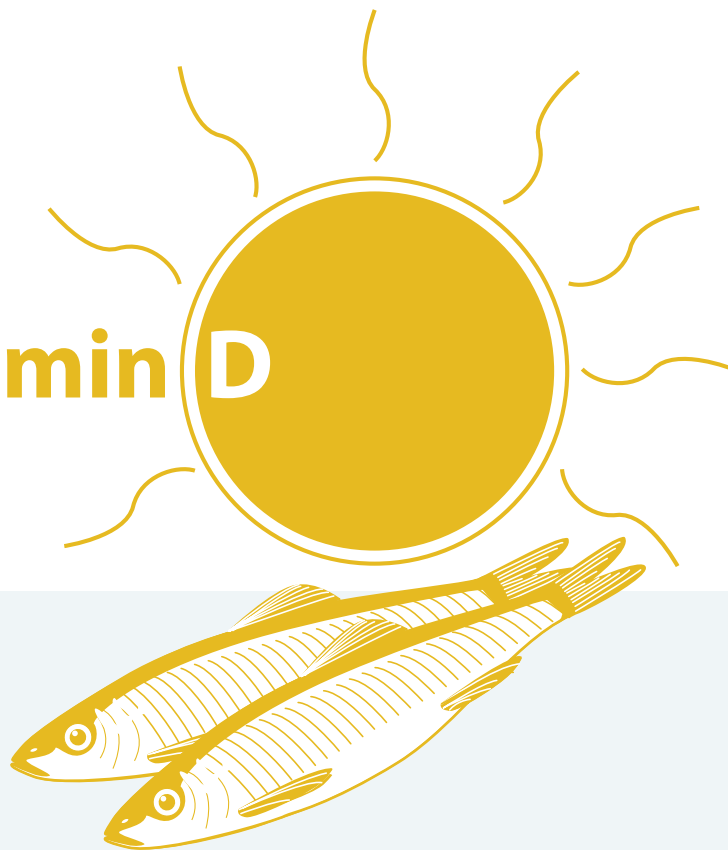
Ifølge flere undersøgelser har en tredjedel af alle etniske danskere imidlertid et D-vitamin-indhold i blodet under 50 nanomol. Det er skidt for folkesundheden og taler for anbefaling af generelle tilskud til hele befolkningen, mener nogle eksperter. Andre mener, at gængse D-vitaminmålinger ikke kan stå alene, og at man skal slå koldt vand i blodet, hvis man i øvrigt er rask, og afvente, at forskerne beviser eller afkræfter effekten af alment tilskud af D-vitamin.

Tilskud til alle - eller kun til udvalgte?

Overlæge Lars Hyldstrup fra Hvidovre Hospitals Endokrinologiske afdeling er en af dem, der ud fra et beskyttelsesprincip er fortalende for en generel anbefaling af D-vitamin:

“De fleste kender ikke niveauet af D-vitamin i deres blod, og det kan naturligvis ikke anbefales, at hele Danmarks befolkning skal have målt D-vitamin-niveau for at afdække dette spørgsmål. Men vi ved, at det gennemgående er værre for ens sundhed at have et D-vitamin-indhold i blodet, der ligger under de officielt anbefalede 50 nanomol pr. liter, end det er at have et niveau, der ligger lidt over 100. Derfor mener jeg, at vi ved at anbefale alle et tilskud på 25 mikrogram D-vitamin i sommerhalvåret og det dobbelte i vinterhalvåret, vil kunne løfte befolkningens generelle D-vitamin-niveau. Hermed ville nogle af dem, der som udgangspunkt ikke er i underskud, måske ende med at ligge på et D-vitaminindhold i blodet på fx 120, men det vil være en ufarlig konsekvens af at løfte hele befolkningens niveau, da det nærmest er umuligt at blive forgiftet af D-vitamin”, fastslår Lars Hyldstrup.

Vitamin D



Professor Peter Schwarz fra Endokrinologisk Klinik på Rigshospitalet er af en anden holdning:

“Jeg mener, at vi som læger skal være tilbageholdende med generelle anbefalinger, til vi har dokumentation for effekten. Der er ikke dokumentation for, at en fx 40-årig rask kvinde uden risiko for knogleskørhed har gavnlige effekt af supplerende tilskud af D-vitamin. Der er heller ikke dokumentation for det modsatte. Vi kender ikke langtidsvirkningerne endnu. Hvis man i øvrigt er rask er det efter min opfattelse derfor bedre at anbefale en sund, varieret kost med masser af fede fisk, som fx vildlaks, der indeholder meget D-vitamin, og herudover sørge for at komme ud i solen, som er den bedste kilde til D-vitamin, der findes. Mennesket er jo reguleret sådan, at D-vitaminet fra sommerens solstråler lagres i kroppen, så niveauet for de fle-

stes vedkommende holder sig på et acceptabelt niveau vinteren igennem”, siger Peter Schwarz.

” Man skal sørge for at komme ud i solen, som er den bedste kilde til D-vitamin, der findes

“Til gengæld er der befolkningsgrupper, som til hver en tid skal tage anbefalinger om dagligt tilskud af D-vitamin til sig. Det gælder fx mennesker over 60, mennesker med mørk hud, mennesker, der går tildækket, spædbørn og børn i voksenalderen samt ikke mindst mennesker, der har en diagnose som fx knogleskørhed, hvor vi har bevis for den gavnlige

effekt af et dagligt tilskud”, fortsætter han.

Skadelig frygt

Ifølge både Lars Hyldstrup og Peter Schwarz vil det efterlade store dele af befolkningen med et problem, hvis den frygt for overdosering af D-vitamin, som frempiskes af medierne fra tid til anden, får overtaget.

“Mediernes flaksende udmeldinger skaber unødige bekymring - også blandt de grupper, der har dokumenteret effekt af D-vitamin-tilskud. Har man fx knogleskørhed må der ikke herske tvivl om nødvendigheden af et dagligt tilskud på 25 mikrogram D-vitamin om sommeren og 50 mikrogram om vinteren, og man skal desuden huske det daglige calcium-tilskud på 800 milligram, hvis man ikke drikker mælk eller spiser ost. Det budskab må ingen medieomtale forplumre”, fastslår Peter Schwarz.