

Nye anbefalinger

om D-vitamintilskud kan øge knoglesundheden

Har du knogleskørhed, eller interesserer du dig for knoglesundhed? Så er det nok ikke ukendt for dig, at D-vitamin har betydning for knoglernes styrke og din generelle sundhed.

· Af Jonathan Hammershøj



Jens-Erik Beck Jensen, specialeansvarlig overlæge, Hvidovre Hospital, mener, at de nye generelle D-vitaminanbefalinger fra Sundhedsstyrelsen kan gavne danskernes knoglesundhed.

Kort inden nytår udkom Sundhedsstyrelsen med en række nye anbefalinger for D-vitamin. Anbefalingerne er generelle og nævner ikke personer med knogleskørhed. Til gengæld vedrører de børn, voksne og personer med øget risiko for at udvikle knogleskørhed senere i livet.

I Osteoporoseforeningen har vi derfor stillet en række spørgsmål om D-vitamin til afsnitsansvarlig overlæge, Jens-Erik Beck Jensen, Hvidovre Hospital. I det følgende forklarer han bl.a., hvordan D-vitamin kan være forebyggende mod knogleskørhed, hvordan D-vitamin virker samt om de nye

D-vitaminanbefalinger har betydning for dig med knogleskørhed.

Hvilken betydning har D-vitamin generelt for knoglesundhed og sundhed i øvrigt?

D-vitamin findes i de fleste væv og har betydning for mange forskellige processer. En af de vigtigste er vores optag af kalk fra tarmen og indbygning af kalk i knoglerne. D-vitamin har desuden betydning for muskelfunktionen, da den sørger for energi til musklerne. Derudover har D-vitamin betydning for immunsystemet og vores forsvar mod infektioner.

Sundhedsstyrelsen anbefaler nu alle voksne og børn over 4 år at tage et dagligt D-vitamintilskud på 5-10 mikrogram fra oktober til og med april. Kan de nye anbefalinger få forebyggende betydning mod knogleskørhed hos flere danskere?

Alt, der styrker knoglerne, er med til at forebygge knogleskørhed. I de mørke vintermåneder taber mange mennesker D-vitamin, bl.a. som følge af manglende tid i solen. Netop tabet af D-vitamin hen over vinteren kan modvir-



kes med tilskud, ligesom øget mængde D-vitamin vil styrke knoglerne allerede hos børn og unge. De vil således have større knoglemasse at tære på senere i livet (knoglenedbrydning starter omkring 30-årsalderen; red.).

Sundhedsstyrelsen anbefaler personer over 70 år, plejehjemsbeboere samt personer i øget risiko for knogleskørhed uanset alder at tage dagligt D-vitamintilskud på 20 mikrogram året rundt. Hvordan ved man, om man er i øget risiko for knogleskørhed?

Her må man se på de generelle og vigtigste risikofaktorer for knogleskørhed såsom steroidbehandling, knogleskørhed i familien, tidligere knoglebrud, overgangsalder før 45 år, højt indtag af alkohol, rygning samt sygdomme der kan medføre knogleskørhed.

Hvorfor er et større D-vitamintilskud vigtigt for personer i øget risiko for knogleskørhed?

Fordi det styrker knoglerne og muskelfunktionen, således at risiko for fald og knoglebrud som følge heraf reduceres.

Anbefalingerne fra Sundhedsstyrelsen nævner ikke personer med knogleskørhed, men Knoglemedicinsk Selskab anbefaler generelt at tage 20-40 mikrogram dagligt D-vitamintilskud (sommer og vinter), hvis man har sygdommen. Ændrer dette sig som følge af de nye generelle anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen?

Nej, det gør det ikke. Men det er en god idé at få målt sit D-vitaminiveau, så man ved, at man ikke er i underskud og dermed kan tage den rigtige dosis.

Hvilke årsager kan der være til, at danskerne generelt skal øge deres D-vitaminiveau ved at tage det som kosttilskud?

De nye anbefalinger er til for at få en sundere befolkning, idet der er tale om generel mangel (på D-vitamin; red.) hos rigtig mange mennesker, specielt hen på foråret efter en mørk vinter. Og fordi mangeltilstand har stor betydning for mange sygelige tilstande, herunder knogleskørhed, faldrisiko, infektioner, men også for udviklingen af en række autoimmune sygdomme og i

nogle undersøgelser også kræft. Vi er også anbefalet at reducere indtaget af kød og spise mere grønt. Dette vil alt andet lige reducere indtaget af D-vitamin, da de grønne fødevarer indeholder meget lidt D-vitamin.

Nogle af de lande, vi sammenligner os med, har valgt at tilsætte D-vitamin til fødevarer og har fået hævet niveauet i befolkningen. Kunne det være en vej at gå i Danmark også?

Ja, det kunne man godt, og vi har faktisk tidligere haft tilsætning af D-vitamin til mel i Danmark. Men man skal blive enige om, hvor og hvor meget D-vitamin man skal tilsætte i så fald. Det skulle jo gerne være sådan, at alle vil få et tilstrækkeligt tilskud og ingen vil få for meget.

De nye D-vitaminanbefalinger kan læses på Sundhedsstyrelsens hjemmeside www.sst.dk