

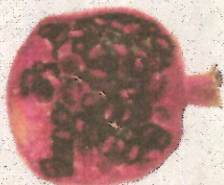
Vitamin-bomber

At forben Bagge



KIWI

En effektiv C-vitamin-bombe. Du får 98 mg pr. 100 g mod 63 mg pr. 100 g i f.eks. appelsiner.



GRANATEBLE

Sprængfyldt med vigtige antioxidant, der forhindrer frie radikaler i at trænge ind i cellerne. Beskytter mod bl.a. kræft.



BLÅBÆR

Har ekstremt højt indhold af antocyaniner, som er en meget stærk antioxidant. Regnes for verdens sundeste bær.



DROP DYRE VITA

UNØDVENDIGT: Køb af vitaminer er penge ud ad vinduet, mener kostekspert Christian Bitz

AF TØRGEN BAGGE

Vores hylder buhner af æsker og glas med dyre vitaminer. Men spar de penge. Der er ingen påviselig sammenhæng mellem forbruget af kunstige vitaminer og vores sundhed.

Sådan lyder det klare budskab

E og K, så lagres de i vores fedtvæv, og det kan være skadeligt. Forskning har vist, at høje doser E-vitamin kan være med til at øge risikoen for kræft. Så der er al mulig grund til at være på vagt. Vitaminer kan du snildt spise dig til gennem helt almindelig mad, der både smager godt og er enkel at lave, fastslår

forsket meget lidt i, om pillerne overhovedet hjælper. De bedste studier viser, at den almindelige vitaminpille ikke forebygger blodpropper eller kræft og heller ikke modvirker infektioner hos ældre mennesker.

Der er undtagelser. Kun særlige grupper kan iføl-



sker i sundhed og populære sundhedscach på TV2.

Christian Blitz undrer sig stærkt over, at vi stadig bruger så mange penge på de kunstige tilskud, når landsdækkende kostundersøgelser fra DTU-Fødevarerinstitutionen så tydeligt viser, at langt størstedelen af os får nok gennem det, vi spiser.



Hvis vi får større doser af vandopløselige vitaminer, end vi har brug for, tisser vi både vitamintilskud og penge direkte ud i toiletkummen

Christian Blitz

»I modsætning til, hvad mange tror, så siger vores vitamintilskud ikke noget om vores sundhed. Et højt indtag er absolut ingen garanti for sundhed, og langt de fleste vitaminer kan ikke lagres i kroppen. Hvis vi får større doser af vandopløselige vitaminer (C- og B-vitaminer), end vi har brug for, tisser vi både vitamintilskud og penge direkte ud i toiletkummen. Så spar pengene til de dyre piller,« siger Christian Blitz.

»Hvis der er tale om de fedtopløselige vitaminer, f.eks.

sundhedscachen, der dog mener, man bør gøre en undtagelse ved at tage D-vitamintiller her i den mørke tid, da sollys er den vigtigste kilde til D-vitamin.

Spis vitaminerne

Læge Charlotte Bech, der forsker i og skriver om kosttilskud, bakker ham op:

»Det bedste er absolut at spise sig til vitaminerne, især ved at få rigeligt med frugt og grønt hver dag. De fleste har heller ikke behov for piller. Men det er dog relevant ved mangeltilstande og sygdomme. F.eks. hos en ældre mand, der er blevet alene, og som ikke magter at lave mad, men kun lever af franskbrød med pålæg. Nogle kan også på grund af sygdom have svært ved at optage vitaminer fra kosten, ligesom mange ældre er direkte underernærede, fordi de ingen appetit har.«

Jerk W. Langer, læge og forfatter til en række bøger om vitaminer, er også skeptisk:

»Selvom forbruget af vitamintiller er enormt, er der

ge eksperterne stadig have behov for at tage et vitamin- og mineraltilskud.

»Det gælder bl.a. gravide, der bør spise folinsyre for at modvirke rygmarvsbrok hos fosteret og jern, fordi blodmængden fortyndes markant fra uge 10. Det gælder også indvandrerkvinder, der bærer slør og derfor ikke får nok sollys til at danne det livsvigtige D-vitamin. Det gælder f.eks. også ældre, der kan have brug for ekstra D-vitamin og kalk af hensyn til optagelsen af kalk i knoglerne. Det kan også være aktuelt for personer med visse sygdomme og særlige behov,« fastslår Christian Blitz.

En hel del af os tager imidlertid vitaminer for at dulle den dårlige samvittighed over ikke at gøre nok for sundheden. Det er dog ikke vejen frem, mener Christian Blitz.

»Kosttilskud kan og skal aldrig rette op på en usund livsstil med for meget arbejde, for lidt søvn og usund mad,« siger han.

bæge@bt.dk



Det bedste er absolut af spise sig til vitaminerne, især ved at få rigeligt med frugt og grønt hver dag

Charlotte Bech, læge og forsker



Vitaminer er sundt, men ifølge kostekspert Christian Blitz er der ingen grund til at købe dem som kunstige tilskud. De fleste af os får nemlig dækket vores behov gennem kosten.

Foto: Nikolai Linares

20 SUPER-VITAMINET

Redigeret af Louise Groth Jensen

Mandag 14. marts 2011

BILIS

FORBRUG & SUNDHED

Boligpriser

Boliger til salg
Nye i går
Pristald i går
Pristigninger i går

75.024

177

121

4

Kun priser
i Danmark

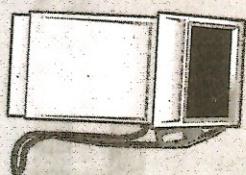
FURESØ

24.337 KR.

REBILD

10.297 KR.

Kilde: Boligs.dk, går 14/7



Benzinpriser

Blyfri 92
Blyfri 95
Blyfri 98
Diesel

12,36

12,39

-

11,62

Endring
siden 1. går

BENZIN

+2 ØRE

DIESEL

UÆNDRET

Kilde: benzinpriser.dk, Statistisk Institut

D-VITAMIN KAN

NY FORSKNING: Vi skal tage mere D-vitamin for at undgå blandt

AF TORBEN BAGGE

S Store doser af vitamin D vil kunne forebygge alvorlige sygdomme som kræft, sklerose og type 1 diabetes, hævder førende forskere nu. Hvis man tager rigeligt af det vigtige vitamin, vil man ligefrem kunne halvere sin sygdomsrisiko.

Det er forskere fra hele tre amerikanske universiteter – University of California, San Diego School of Medicine og Creighton University School of Medicine i Omaha – som ud fra nye undersøgelser konkluderer.

professor Cedric Garland, der har stået i spidsen for studiet på San Diego Moores Cancer Center til ryghedsitet NationalNews.com.

Vi får især de livsnødvendige D-vitaminer via sollys, men også mælkeprodukter er gode kilder til D-vitamin.

»D-vitamin er uden tvivl tidens hotteste vitamin. Det er bl.a. vigtigt for knoglerne, immunforsvaret og har betydning for risikoen for at udvikle alvorlige sygdomme som f.eks. kræft og sklerose. På den baggrund finder man det



derer, at det er nødvendigt at tage højere doser end de anbefalede, hvis man vil styre uden om alvorlige sygdomme.

Forsøgs-deltagerne, som fik de høje doser, fik hver dag målt koncentrationen af D-vitamin i blodet og blev tjekket for mulige bivirkninger.

Højesten vitamin

»Vi fandt, at et dagligt indtag hos voksne på mellem 4.000 og 8.000 enheder er påkrævet for at opretholde det niveau i kroppen, som er nødvendigt for næsten at kunne halvere risikoen for adskillige sygdomme – brystkræft, tarmkræft, multipel sklerose og type 1 diabetes,« siger



D-vitamin
er uden

tvivl tidens hotteste vitamin. Det er bl.a. vigtigt for knoglerne, immunforsvaret og har betydning for risikoen for at udvikle alvorlige sygdomme som f.eks. kræft og sklerose

Christian Bliz, kostespecialist



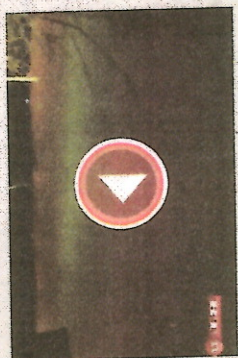
geelse interessant, og det kan ende med en anbefaling af højere doser. Men flere forsøg er dog påkrævet, før vi bør gøre det. Vitaminet er fedtopløseligt og kan ophobes i kroppens fedtvev. Man skal være helt sikker på, at det ikke skader,« siger Christian Bliz.

»Men rigtig mange danskere kan i hvert fald med fordel tage et tilskud af D-vitamin lige nu – efter en række ret barske vintermåneder, hvor vi ikke har set ret meget til solen.«

Christian Bliz mener ildet, at D-vitamin er det eneste vitamin, almindelige

Den daglige dosis af D-vitamin skal sættes kraftigt op, påpeger ny undersøgelse. Det kan nemlig være med til at forebygge sygdomme som sklerose og type 1 diabetes.

Foto: Anders Deibel Hansen



www.bt.dk/bttv

Nordlys over Danmark

Det er ganske sjældent, at nordlys-fænomenet viser sig så tydeligt over Danmark, som det var tilfældet i weekenden. BT TV har en imponerende video af det flotte syn.

REDDE LIV

andet kræft og sukkersyge

danskere gør klogt i at tage som kunstigt tilskud. De øvrige vitaminer kan de derimod godt spare væk.

Anbefaler ikke megalosor

Den amerikanske professor og leder af det nye studie, Cedric Garland, mener ikke, at det kan være farligt at indtage mere D-vitamin end det anbefalede. Han henviser på nyhedsnetet Naturalnews.com til en rapport fra december 2010, hvor National Academy of Sciences Institute of Medicine i USA konkluderer, at det ser ud til at være sikkert nok med et dagligt D-vitamin ind-

GENNEM KOSTEN

CODE KILDER TIL D-VITAMIN

- Mælkeprodukter
- Beriget mælk
- Lever
- Al
- Sardiner
- Laks
- Slid
- Levertran

råder det på den anden side heller ikke. Har man lyst til det, så skader det formentlig ikke, hvis man holder sig til en daglig dosis på fem-ti mikrogram, svarende til hvad der er i en multi-vitaminpille, siger overlæge Christ-

om sommeren. Ifølge studier på Vejle Sygehus af 9.000 danskere lå halvdelen meget lavt i D-vitamin sidst på vinteren. Men Sundhedsstyrelsen er altså mere skeptisk og anser ikke ekstra D-vitamin for nødvendigt for de fleste, så-



PRIS-TJEK

Nintendo 3DS

Nintendo præsenterer fremtiden inden for håndholdte konsoller med den helt nye Nintendo 3DS. En konsol, der kan vise ægte 3D uden brug af specialbriller

PIXmania.com	1.944 kr.
Redcoon	2.164 kr.
CoolShop	2.299 kr.
Dustin	2.314 kr.
cdon.com	2.328 kr.



of Sciences Institute of Medicine i USA konkluderer, at det ser ud til at være sikkert nok med et dagligt D-vitamin-indtag på op til 4.000 enheder.

Herhjemme kan Sundhedsstyrelsen ikke gå ind for D-vitamin i megadoser:

»Man ved ikke, om det i så store doser kan have skadelige effekter. Det kræver i hvert fald flere veldokumenterede studier, før vi evt. kan ændre på vores anbefalinger. Sundhedsstyrelsen anbefaler i det hele taget ikke, at raske tager et dagligt D-vitamin-tilskud om vinteren, men fra

en daglig dosis på fem-ti mikrogram, svarende til hvad der er i en multi-vitaminpille,« siger overlæge Christine Brøt, Sundhedsstyrelsens Center for Forebyggelse.

Overlægen slår dog samtidig fast, at særlige grupper har behov for D-vitamin-tilskud, bl.a. børn op til to år og gravide, og hvis man har mørk hud eller ikke får sol nogle gange om ugen i løbet af sommeren.

»Ældre og personer i risiko for knogleskørhed bør også tage D-vitamin sammen med kalcium, da det er veldokumenteret, at det kan forebygge knoglebrud.

I øvrigt bør man være opmærksom på, at rygere og overvægtige har mindre D-vitamin i blodet end andre. Omvendt har man et højere D-vitamin-niveau, hvis man er meget udendørs, dyrer sport og spiser meget fisk,« siger overlægen.

Godt om vinteren

Jerk W. Langer, dansk læge og ekspert i kosttilskud, går ind for den daglige D-vitaminpille:

»Der er ingen tvivl om, at vi danskere kan bruge mere D-vitamin om vinteren, fordi hudens vitaminfabrik kun fungerer

ren. Men Sundhedsstyrelsen er altså mere skeptisk og anser ikke ekstra D-vitamin for nødvendigt for de fleste, såfremt man spiser efter de officielle kostråd og får 200-300 gram fisk om ugen.«

Hvad vil du konkret anbefale os at tage om vinteren?

»Medmindre man spiser fisk som sild, makrel og laks næsten hver dag og samtidig får en hel del mejeriprodukter, så synes jeg, man bør overveje et tilskud, så man samlet når op ca. 25 mikrogram via multivitamin og ekstra D-tilskud. Det er det samme som 1.000 enheder (IE). Det tager jeg selv fra oktober til april.

Al hidtidig forskning tyder på, at et dagligt indtag under 100 mikrogram (4.000 enheder) er uskadeligt. Men der er absolut ingen grund til at tage så meget uden lægens samtykke. Og højere doser skal man efter min mening holde sig fra indtil videre.

Tag ikke D-vitaminpiller om sommeren. Der skal man snøve skene og komme udenfor i stedet.«

bagg@bbr.dk

FAKTA

D-vitamin hører til de fedtopløselige vitaminer, som også omfatter vitamin A, E og K.

D-vitamin produceres i huden, når den rammes af solens stråler, eller optages gennem kosten i form af fisk, kød, mejeriprodukter og æg.

En af D-vitaminets vigtigste funktioner i kroppen er at sikre optimale forhold for nerver, muskler og knogler.



Jerk W. Langer, læge og ekspert i kosttilskud, er ikke overbevist om, at D-vitamin ligefrem kan betegnes som et mirakel-vitamin.

Foto: Jeppe Michael Jensen

Forskere er uenige

AF TØRGEN BAGGE

Forskningen i vitamin D - af mange ofte omtalt som et »mirakel-vitamin« - peger i flere retninger.

Nogle studier hævder, at man bør tage store doser for at forebygge sygdomme. Andre påpeger det modsatte. Jerk W. Langer, dansk læge og ekspert i kosttilskud, er ikke 100 pct. overbevist:

»Det store spørgsmål er, om de fleste af os virkelig mangler vitaminet i en sådan grad, at det fører til alskens ulykker. Et faktum er, at eksperterne er uenige. Jeg har selv svært ved at finde hoved og hale i budskaberne, og jeg vil meget anbefale, at man som forbrug forholder sig kritisk,« siger han.

»Det er vigtigt at vide, at det kan være mange år endnu, før resultater fra kontrollerede videnskabelige afprøvninger med 100 pct. sikkerhed kan be- eller afkræfte, om vitamin D-tilskud virkelig beskytter mod alvorlige sygdomme. Men det er dog påfaldende, at mange sygdomme oftere optræder her nordpå, hvor so-

len skinner mindre, og hvor vi har sværere ved at få nok D-vitamin. Det gælder bl.a. sklerose.«

Andre fortællinger

»Ifølge norske oplysninger stiger chancen for en effektiv kræftbehandling også, når sygdommen påvises om sommeren - altså når kroppen indeholder mere D-vitamin. Får en gravid ekstra D-vitaminer, falder faren også for, at barnet rammes af type 1-sukkersyge, der kræver daglige insulinindsprøjtninger. Flere undersøgelser viser i øvrigt, at vitaminet styrker knoglerne og beskytter mod knogleskørhed (osteoporose), der især rammer kvinder efter overgangsalderen,« siger lægen, der ikke vil afvise, at der kan være andre mulige forklaringer i D-vitamin-forskningen:

»Et eksempel: Personer med for lidt D-vitamin i blodet opholder sig typisk mere indendørs, dvs. de motionerer mindre. Desuden spiser de typisk færre fisk. Måske er dårlig kost og motionsmangel derfor den egentlige forklaring, og det lave D-vitamin i blodet bare en ledsagende faktor.«

slank
I SAMARBEJDE MED
SLANKEDOKTOR

**DAGENS
SLANKETIP**

Vidste du, at det ikke gør nogen forskel rent vægtmæssigt, om du jævner sovsen med mel eller maizena?



Vil du også tabe dig?
Få hjælp til at smide de overflødige kilo med B.T.s slankeklub. Læs mere på www.bt.dk/slank