

SÅ FARLIG ER D-V

Risikoen for at dø af både hjerte-kar-sygdom og kræft er større, hvis du har for lidt D-vitamin i blodet

STØRRE DØDELIGHED



Torben Bagge
bagge@bt.dk

For lidt D-vitamin i blodet udgør måske en større fare end hidtil antaget. I hvert fald viser to helt nye studier, at du med lave koncentrationer af 'solskinsvitaminet', som det også kaldes, har en forøget risiko for at dø af både kræft og hjertesygdom.

De to nye undersøgelser omfatter ikke færre end en million personer og er dermed den mest omfattende doku-

soldyrkning - oplevede et fald i dødeligheden af alle sygdomsårsager på 11 procent.

Professor Oscar Franco og hans forskerkolleger har - ifølge New York Times - regnet ud, at ca. 13 procent af alle dødsfald og 9 pct. af dødsfaldene i Europa kan have forbindelse med en lav vitamin D-koncentration i kroppen.

- Vi taler om en stor del af befolkningen, som er påvirket af det her, siger den hollandske professor.

Forskningen viser, at vi bør spise

er tale om observationer, ikke om rigtige kliniske afprøvninger med en kontrolgruppe. Derfor kan vi kun opstille hypoteser, men ikke komme med helt sikre konklusioner.

- Det lave D-vitamin-indhold i blodet kan nemlig sagtens være en ret ligegyldig markør. Tænk på, at vores vigtigste kilde til D-vitamin om vinteren er fede fisk. Når folk har et lavt D-vitamin-niveau, betyder det altså, at de spiser for få fede fisk og derfor har dårlige spisevaner. Måske er elendige kostvaner forklaringen.

Om sommeren får vi D-vitamin fra solen. Mangel på D-vitamin viser altså, at man



mentation hidtil, netop publiceret i British Medical Journal. Bag studierne står bl.a. forskere fra de fornemme Harvard og Oxford universiteter.

Af studierne fremgår, at voksne med lavt D-vitaminindhold i blodet har hele 35 procent forøget risiko for at dø af hjertesygdom og 14 procent større risiko for at dø af kræft, ligesom den generelle dødsrisiko er større.

- Vitaminet hjælper kroppen til bedre at optage kalk og er vigtigt for immunsystemet. Såkaldte receptorer for vitaminet og dermed forbundne enzymer kan måles og registreres i kroppens celler og væv, og det tyder på, at det er vitalt for mange fysiske funktioner, siger professor Oscar Franco, Erasmus Medical Center i Holland, leder af et af de to nye studier, ifølge New York Times.

Fisk, æg og svampe er godt

D-vitamin produceres i kroppen, når huden udsættes for sollys. Det findes også især i indmad, fisk, æg, nogle mejeriprodukter, svampe og grønkål. Rygning, overvægt og betændelser kan imidlertid få vitamin-koncentrationen i blodet til at falde.

Ifølge den nye forskning er det vigtigt at tage den rigtige type D-vitamin. Man fandt således ingen gavnlige effekt af D2-vitamin. Mens derimod midaldrende og ældre, som fik rigeligt af D3-vitaminet - det, der findes i bl.a. fisk og mejeriprodukter, og som produceres i kroppen ved

mange flere fede fisk og bevæge os meget mere

Jerk W. Langer, læge

Nogle af forskerne bag de nye studier er dog mere forbeholdne med at drage for bstante konklusioner, herunder at komme med generelle D-vitamin-anbefalinger, og de mener, at yderligere forskning er nødvendig for at stå på helt sukker grund.

Mest observationer

Herhjemme har tv-lægen Jerk W. Langer, der har forsket i vitaminers virkning, denne kommentar til de nye studier:

- Der findes utrolig meget spændende forskning i D-vitamin, der peger på, at mangel øger risikoen for en lang række sygdomme. Men problemet er hver gang, at der

opholder sig indendørs, dvs. at man er sløv og ikke træner og bevæger sig ret meget. Måske er inaktivitet forklaringen, siger Langer.

- Forskningen er endnu ikke sikker nok til, at man kan gå ud og anbefale, at alle spiser D-vitamin-tilskud. Derimod viser forskningen, at vi bør spise mange flere fede fisk og bevæge os meget mere. Ønsker man alligevel at tage tilskud, er der heldigvis ikke noget farligt ved det, siger læge og foredragsholder Jerk W. Langer.

Lægen Charlotte Bech, der ofte anbefaler vitamintilskud, har denne kommentar:

- Den nye forskning bekræfter, hvad vi har vidst længe: At D-vitamin er et mirakelvitamin, der er helt centralt for vores helbred og kan forebygge mange sygdomme. Op imod 80 procent af de ældre har en lav D-vitamin-status, og 25 procent har egentlig D-vitamin-mangel, siger lægen, der dog advarer mod overdosering.

Kvalme og hovedpine

- En overdosering kan øge indholdet af calcium i blodet og give kvalme, opkastning, hovedpine og træg afføring. Hvis calciumindholdet er forøget gennem lang tid, kan det udfældes i nyrerne og medføre nyresten og undertiden nedsat nyrefunktion. Der skal dog indtages meget store doser af D-vitamin, mere end 1.000 mikrogram om dagen, før der er risiko for disse bivirkninger, siger Charlotte Bech.

3,3

MIKROGRAM

Så meget D-vitamin får danskerne i gennemsnit gennem kosten pr. dag, og allerede ved de gamle anbefalinger fik ni ud af ti for lidt, ifølge DTU Fødevarainstitutet

