

D-vitamin kan spare samfundet for milliarder

Henrik Hey er overbevist om at D-vitaminet har en gavnlig effekt på mange sygdomme. Han fortæller om den nyeste undersøgelse foretaget af den uafhængige amerikanske forsker William B. Grant.

"Undersøgelsen viser, at hvis man optimerer D-vitaminet, vil man reducere antallet af nye cancertilfælde med 30%. Det svare til 16% af sundhedsudgifterne, i Danmarks tilfælde en besparelse på 23 milliarder kroner, alene på cancer, og så komme alle de andre sygdomme til," fortæller Henrik Hey til nyhederne tv2.

En anden stor gruppe, der ifølge Henrik Hey der vil have gavn af D-vitamin, er folk med type 2 diabetes, også kaldet gammelmands-sukkersyge. Henrik Hey er i øjeblikket i gang med en undersøgelse af over 1.300 diabetespatienter og kun 10% af dem er normalvægtige, resten er overvægtige eller svært overvægtige.

"I stedet for fedmeoperationer, som de bliver tilbudt nu, ville det være langt bedre at forebygge med en kombination af D-vitamintilskud og motion. Vi ved at D-vitamin går ind og stimulerer betacellerne i bugspytkirtlen til at danne insulin, og samtidig hjælper D-vitaminet med at brænde sukkeret bedre af ude i musklerne. Så her er der altså også en stor gruppe mennesker, der vil få et bedre liv og masser af penge at spare for samfundet ved at give D-vitamintilskud," påpeger Henrik Hey.

Han nævner også sygdomme som dissemineret sklerose, mave- og tarmsygdomme, for højt blodtryk, knogleskørhed, depression og træthed, som han mener, at D-vitamin har en positiv indflydelse på.

Andre undersøgelser viser sammenhæng mellem D-vitaminmangel og i alt 16 forskellige former for kræft, demens og autisme.

D-vitamin under WHO's lup

Verdenssundhedsorganisationen WHO har også studeret effekterne af D-vitamintilskud nærmere. WHO udkom sidste år med en stor rapport på 465 sider om sammenhængen mellem D-vitamin og cancer.

WHO konkluderer, at resultater fra både observationsundersøgelser og lodtrækningsundersøgelser tyder på, at D-vitamintilskud resulterer i en lavere dødelighed.

Hvis man på apoteket beder om de stærkeste D-vitaminpiller, kan man få dem med et indhold på 35 mikrogram pr. pille. På pilleglaset står der at en enkelt pille indeholder 700% af den daglige anbefalede dosis.

Sundhedsstyrelsen anbefaler tilskud af D3-vitamin

Den stærkeste dosis får du ved at vælge MEGA D3. Tabletten indeholder 35 mcg (mikrogram, svarende til 1.400 I. E., dvs. internationale enheder). Ugeskrift for Læger udnævnte i sommeren 2009 MEGA D3 fra Natur-Drogeriet A/S til det bedste D3-vitamintilskud i forhold til konkurrenterne både med hensyn til dosis og pris.

Langt fra nok

Men ifølge Henrik Hey er selv 35 mikrogram ikke nok til at få nogen



effekt af D-vitamintilskud. De fleste undersøgelser viser at man skal op over 50 mikrogram, før man begynder at se en virkning af D-vitaminet.

Problemet er, at danskere i den grad lider af D-vitaminmangel, især i vinteråret.

I Henrik Heys undersøgelser havde 45% et indhold, der var lavere end de anbefalede 25-OHD på 50 nmol/liter, og 5% havde et indehold af 25-OHD, der var lavere end 10 nmol/liter. Kun 19% af de 18.000 undersøgte havde et indhold, der lå over det anbefalede.

"Det viste sig, at der kun var fire personer, der lå over vores øvre grænse, og alle fire havde kort forinden havde været på ferie i sydens sol," fortæller Henrik Hey.

"Jeg fik lov til at følge den ene patient, og det viste sig, at hendes indhold af D-vitamin hurtigt faldt til det normale, og efter tre måneder var det under det anbefalede 50 nmol/liter. Men jeg ved, at hun snart skal på ferie igen," griner Henrik Hey og fortsætter, "så det ser ud til, at sådan en gang solferie i vintermånederne booster ens D-vitaminindhold."

Henrik Hey forklarer, at hans undersøgelser peger på, at man skal op på et D-vitamintilskud på mindst 50 mikrogram, for at indholdet af 25-OHD i blodet ligger på det anbefalede niveau på 50 nmol/liter.

EU har sat den øverste grænse for et sikkert indtag af D-vitaminer på 50 mikrogram gennem længere tid. Men ifølge Henrik Hey viser flere undersøgelser, at der ikke er nogen bivirkninger ved lang tids indtagelser af helt op til 250 mikrogram D-vitamin dagligt.

For at være på den sikre side har Henrik Hey en tommelfingerregel for, hvordan man får det rette indhold af D-vitamin. "Begynd at spise 50 mikrogram D-vitamin, når du tager havemøblerne ind, og sæt det ned til 25 mikrogram, når du stiller havemøblerne ud igen," lyder rådet.

Health News 2012