

[Vitaminer](#) / SE HELE TEMAET

Uenighed om D-vitamin

D-vitamin-mangel er udbredt blandt danskerne, men læger og Sundhedsstyrelsen er uenige, om det er nødvendigt med et tilskud. Forskningen mangler de videnskabelige beviser, det kan slå fast om D-vitaminet er så gavnligt som mange undersøgelser indikerer

AF DIDDE RISHØJ | 31. MAJ 2010



De små tabletter indeholder D-vitamin. Mange danskere tager allerede et dagligt tilskud, men de behøver de ikke i følge Sundhedsstyrelsen

D-vitamin-tilskud anbefales ikke til almindeligt sunde danskere

Halvdelen af danskerne mangler i højere eller mindre grad -d-vitamin. Mange er allerede opmærksomme på det at dømmе efter salget af D-vitamin-præparater, som er steget voldsomt. Og møder man op hos sin praktiserende læge og klager over træthed og muskelsmerter, tænker så mange læger nu »D-vitamin«, at udgifterne til D-vitamin-analyser er eksploderet.

Den øgede opmærksomhed har fået Sundhedsstyrelsen til at gennemgå alle undersøgelser og forskning på området for at se, om der er grund til at revidere synet på D-vitaminet. Men i det store hele har styrelsen fastholdt de gældende anbefalinger.

»Vi har ikke fundet grund til at ændre på dem. Hvis vi skal ud og anbefale hele befolkningen at tage en pille, så skal vi være helt sikre på, at den har en positiv effekt, og at det ikke kan være skadeligt. Og der er ikke i undersøgelserne grundlag for at anbefale raske og sunde mennesker, som følger rådene om moderat soleksponering og at spise fisk, at tage et tilskud D-vitamin,« siger Christine Brot, som er overlæge i Sundhedsstyrelsen.

Overlæger beklager, at Sundhedsstyrelsen ikke har ændret anbefalingerne

Overlægerne Lars Hyldstrup og Henrik Hey forsker begge i de helbredsmæssige konsekvenser af mangel på D-vitamin, og de ærgrer sig over Sundhedsstyrelsens konservative linje. De havde netop håbet, at styrelsen ville sætte den anbefalede dosis op og råde hele befolkningen til at tage et dagligt tilskud.

»De nye anbefalinger er helt utilstrækkelige, og jeg synes, Sundhedsstyrelsens anbefalinger er for konservative. Men hvis vi blot sidder på hænderne og venter, som Sundhedsstyrelsen lægger op til, så vil vi se, at D-vitaminiveauet i befolkningen bare bliver ved med at falde,« siger Lars Hyldstrup, overlæge på endokrinologisk

afdeling på Hvidovre Hospital.

- > D-vitamin findes blandt andet naturligt i fed fisk, æg, kød, fedtstoffer og mælkeprodukter.
- > Men kroppens altoverskyggende kilde til det vigtige vitamin er solens stråler.
- > Og her findes grunden til, at så mange af os mangler det. For solen skinner meget lidt på vores moderne livsførsel. Mange af os lever, arbejder og transporterer os under tag og bag vinduer.
- > Når vi endelig er ude i solen, har vi efterhånden lært, at vi skal skærme os mod solens UV-stråler med hatte, tøj og solcreme. På den måde afskærer vi også os selv fra at få vedligeholdt kroppens lager af D-vitamin.
- > Og det er en skam, for vitaminet hjælper kroppen med at optage kalk til blandt andet knogler og tænder, og lægerne har længe vidst, at mangler man vitaminet, kan man få knogleskørhed eller bløde knogler.
- > Det er netop for at undgå bløde knogler, også kaldet engelsk syge, at spædbørn skal have D-vitamin, en anbefaling, som Sundhedsstyrelsen nu har udvidet til børnene er to år.

De endelige beviser for D-vitaminets virkning mangler

Bioteknologisk forskning har inden for de seneste 10-15 år vist, at vitaminet også er med til at modne de enkelte celler og populært sagt gøre dem i stand til bedre at løse deres opgaver. Vitaminet menes derfor også at have en effekt på blandt andet immunsystemet.

- > En lang række undersøgelser indikerer, at kroppen nemmere udvikler en række alvorlige sygdomme som kræft, hjerte-kar-sygdomme og sukkersyge, når den mangler vitaminet.
- > Det er netop disse såkaldte epidemiologiske observationsundersøgelser, hvor man følger en gruppe mennesker over en årrække og ser, hvem der bliver syge, Sundhedsstyrelsen har haft under luppen.

»Problemet med studierne er, at de ikke kan vise, om D-vitamin er årsagen eller bare en markør for en sund livsstil. For eksempel ved vi, at både rygere og overvægtige typisk har lav D-vitamin-status. Så måske er det at have høj D-vitamin-status et tegn på, at man lever sundt, og måske er det det, der gør, at man i mindre grad får kræft og hjerte-kar-sygdomme. Studierne kan heller ikke bruges til at sige, om D-vitamin-tilskud vil forebygge kræft,« forklarer Christine Brot, overlæge i Sundhedsstyrelsen.

Lang tid at vente på forsøg

Sundhedsstyrelsen efterlyser randomiserede studier også kaldet lodtrækningsforsøg, hvor en gruppe forsøgspersoner får D-vitamin og en anden får placebo. Efter en årrække vil forskerne kunne se de direkte forskelle mellem grupperne, eksempelvis hvem der udvikler kræft og hjerte-kar-sygdomme.

Overlæge Lars Hyldstrup er helt enig i, at der er brug for lodtrækningsforsøg, men han påpeger også, at der kan være problemer med den slags undersøgelser, fordi forsøgspersonerne i begge grupper typisk selv begynder at tage D-vitaminer, når de hører, hvad undersøgelsen går ud på.

Det er meget dyrt at gennemføre den slags forsøg, så der er ikke så mange af dem i gang, og derudover er det meget lang tid at vente 5-10 år på resultaterne.

»Rækken af observationsundersøgelser er så lang, og der er så meget, der indikerer, at der er en sammenhæng mellem D-vitamin og de alvorlige sygdomme, at jeg ikke synes, man kan se bort fra det. Jeg ville ikke selv drømme om at lade være med at tage D-vitamin,« siger Lars Hyldstrup.

KOM UD I SOLEN

- > 7,5 mikrogram D-vitamin er den anbefalede daglige dosis
- > De fleste danskere får 2-4 mikrogram D-vitamin fra kosten
- > Solen er den største kilde til at få D-vitamin
- > Sørg for at være udenfor i mindst en halv time hver dag i løbet af sommeren. Allerhelst med bare arme og ben og blottet ansigt og hals.
- > Undgå timerne midt på dagen, og overhold i øvrigt solrådene, så du ikke bliver solskoldet

Stærke indikationer for positive virkninger

Henrik Hey er overlæge på Vejle Sygehus og står bag undersøgelserne af danskernes mangel på D-vitamin, og han har også svært ved at vente på lodtrækningsforsøgene, selvom han samtykker, de er nødvendige:

»Det er meget kompliceret at afdække, og vi er endnu ikke helt gode nok til at komme til bunds i alle mekanismerne

bag D-vitaminets virkninger. Men der er så stærke indikationer for de positive virkninger, så hvorfor skal vi vente med risiko for, at folk bliver syge, deres livskvalitet falder, og vores sundhedsudgifter stiger, når nu vi kunne sige til folk, at de skal tage et vitamintilskud, som de endda selv betaler?» mener Henrik Hey.

D-vitamin forebygger knogleskørhed

De efterlyste lodtrækningsundersøgelser findes allerede for knogleskørhed. Her har læger og forskere længe vidst, at en kombination af kalk og D-vitamin forhindrer, at knoglerne bliver skrøbelige, og dermed også mindsker risikoen for sammenfald i ryggen og andre knoglebrud.

Alle danskere over 70 år og alle, der har øget risiko for knogleskørhed, anbefales at tage 20 mikrogram og 800-1000 milligram kalk om dagen, i følge Sundhedsstyrelsens nye anbefalinger. Men de justeringer ændrer ikke på noget, mener Henrik Hey.

»Det er alt for sent at gå i gang med at forebygge knogleskørhed, når folk er over 70 år. Man skal i gang allerede ved 50-års alderen for at have en god effekt, men det kommer naturligvis an på, hvor mange brud og fald man vil acceptere,« siger han.

Flere vil lide af knogleskørhed i fremtiden

Sundhedsstyrelsen har kigget på, hvordan forebyggelsen kan give størst effekt, forklarer Christine Brot:

»Hele befolkningen er jo ikke i risikogruppen, og vi har vurderet, at jo ældre man er, når forebyggelsen sættes ind, jo større effekt vil den have,« siger hun.

Godt 500.000 danskere lider i dag af knogleskørhed, og med de kommende store ældregenerationer vil det tal stige i fremtiden. Og derfor undrer det Lars Hyldstrup, at den veldokumenterede viden, man allerede har om D-vitaminets gavnlige effekt på forebyggelse af knogleskørhed, ikke i sig selv får Sundhedsstyrelsen til at anbefale hele befolkningen at tage et tilskud.

»Gevinsterne er så store for både den enkelte og for samfundet, alene hvis man kunne mindske risikoen for hoftebrud og rygsammenfald, at jeg synes, det er nok til at bære hele sagen hjem. Hvis man så havde en begrundet mistanke om, at det var skadeligt at tage D-vitamin, men det ved vi jo, at det ikke er,« siger Lars Hyldstrup.

Det er meget svært at få for meget D-vitamin

- > I solen har kroppen sit eget beskyttelsessystem, som gør, at den holder op med at danne vitaminet, når den har fået nok.
- > Stoffet ophobes i kroppen, og man kan derfor godt potentielt få for meget af det, men der skal en meget voldsom dosis til. Eksempelvis kan 100 gange den anbefalede daglige dosis i længere tid give skader på nyrerne.

»De fleste forsøg er lavet med en daglig dosis på mellem 10 og 20 mikrogram, og doser over 20 mikrogram er simpelthen ikke afprøvet i store længerevarende forsøg. Og den viden skal vi have, før vi anbefaler det til raske mennesker,« siger Christine Brot.

Begge overlæger mener, at dosen skal være højere end den anbefalede:

»Hvis man vil forebygge knogleskørhed, vil jeg sige, at 25 mikrogram om dagen ville være passende. Men yngre mennesker, som blot vil sikre sig, at de får nok, kan tage 10 mikrogram om sommeren og 20 om vinteren, hvor man ikke i Danmark har bidrag fra solen,« siger Lars Hyldstrup og understreger, at der skal større doser til, hvis man først er kommet til at mangle vitaminet.

Overlæge Henrik Hey ser gerne, at dosen kommer endnu højere op, så voksne om vinteren tager 50 mikrogram og børn 25, svarende til de maksimumdoser, EU anbefaler.

Få flere artikler som denne

Få Samvirkes nyhedsbrev 1 gang om ugen med tips om mad, forbrug og sundhed.