

## Mangel på D-vitamin øger risikoen for diabetes

Hop op af sofaen og spring ud i det gode vejr. En ny undersøgelse viser nemlig, at du kan udvikle type 2-diabetes, hvis ikke du får nok D-vitamin.



230.000 danskere har ifølge Diabetesforeningen fået konstateret diabetes 2. Ud over dårlig kost, fedme og inaktivitet kan sygdommen sandsynligvis også udløses af mangel på D-vitamin. (Foto: Colourbox)

**Irene Petersen**

Journalist

21 august 2012

SYGDOMME

FOREBYGGELSE

Sommer er lig med fede sportsbegivenheder, og der venter altid en ny lige om hjørnet.

Men måske skulle du overveje at svinge dine blege stænger udenfor, når det gode vejr endelig er der.

Solen hjælper nemlig din krop til at danne D-vitamin, og en ny undersøgelse kæder mangel på D-vitamin sammen med diabetes.

»Når vi har justeret for andre faktorer, så har folk med et meget lavt niveau af D-vitamin i blodet 65 procent større risiko for at udvikle diabetes 2, end dem som har et højt niveau af D-vitamin i kroppen,« siger seniorforsker Lotte Husemoen, som er ph.d. i epidemiologi på Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed hos Region Hovedstaden.

Lotte Husemoen har sammen med en række kollegaer lavet undersøgelsen, der netop er publiceret i tidsskriftet Diabetes Care.

## Grundige undersøgelser bag resultat

Forskningsresultatet bygger på to helbredsundersøgelser af 4.296 mænd og kvinder i alderen 30 til 60 år.

Først svarede deltagerne på et spørgeskema om alt fra motion til rygevaner. Derefter blev de undersøgt fra ende til anden. De blev blandt andet vejret og fik målt blodtryk.

Derudover testede forskerne, hvor meget D-vitamin deltagerne havde i blodet, og ikke mindst om de allerede var ramt af type 2-diabetes. Hvis det var tilfældet, blev den pågældende deltager skilt ud fra undersøgelsen.

Efter den anden helbredsundersøgelse af de mange deltagere, kunne forskerne foreløbigt konstatere, at hvis man har et lavt indhold af D-vitamin i blodet, så havde man en dobbelt så stor risiko for at udvikle type 2-diabetes.

## Statistik program skilte øvrige faktorer fra

Da fedme, manglende fysisk aktivitet og usund kost også kan have en indflydelse på, hvorvidt man udvikler type 2-diabetes, kørte forskerne også deres data igennem et statistisk computerprogram og skilte således disse faktorer fra.

»Resultatet ændrede sig derefter til, at dem med et lavt indhold af D-vitamin i blodet havde 65 procent større risiko for at udvikle sygdommen, end dem hvis blod havde en høj koncentration af D-vitamin,« siger Lotte Husemoen.

Denne statiske bearbejdning af data har dog også en uundgåelig konsekvens. Resultatet bliver nemlig mere usikkert.

## Målinger af insulin og glukose bekræfter resultat

### Fakta

Solen hjælper os til at danne det sunde D-vitamin. Men nyd alligevel Solen med måde. Mens du forsøger at undgå type 2-diabetes, kan du nemlig udvikle hudkræft, hvis du overdriver solbadningen.

Kilde: Lotte Husemoen

Forskerne havde dog taget højde for det, idet de ved de to helbredsundersøgelser også målte ændringer i niveauet af glukose og insulin hos deltagerne.

Disse målinger bekræftede resultaterne fra de øvrige data, nemlig at lavt D-vitamin indhold i blodet falder sammen med, at glukose- og insulinniveauerne ændrer sig i en ugunstig retning, hvilket betyder, at man kan være tæt på at have udviklet type 2-diabetes, hvis man ikke allerede er nået dertil.

Målingerne sætter prikken over i'et i forskernes konklusion, fortæller Lotte Husemoen:

»I undersøgelserne af glukose og insulin som markører på diabetes 2, har vi statistisk styrke til at være sikre på, at den måde vi tolker tallene på ikke er tilfældig.«

## Flere undersøgelser må bekræfte fundet

Hun mener, at vi kun kan blive helt sikre på D-vitamins indflydelse på udvikling af diabetes ved et såkaldt lodtrækningsstudie, hvor en gruppe deltagere modtager behandling, i dette tilfælde D-vitamin, mens en kontrolgruppe ikke modtager behandling.

Men den slags forsøg er dyre. Derfor laver man først den type undersøgelse, som Lotte Husemoen har stået for, så der er gode chancer for at få et resultat, der kan bruges til noget. Og det ser der ud til, at der er i dette tilfælde.

Foreløbigt viser alle tegn derfor, at du frem for tv'et bør nyde sommeren og få dig et skud D-vitamin, hvis du altså vil mindske din risiko for at blive ramt af type 2-diabetes.

Undersøgelsen i tidsskriftet Diabetes Care har titlen [Serum 25\(OH\)D and Type 2 Diabetes Association in a General Population](#).

## Kilder

- Serum 25(OH)D and Type 2 Diabetes Association in a General Population'; Diabetes Care; doi: 10.2337/dc11-1309

### Fakta

Mangel på D-vitamin er også blevet kædet sammen med type 2-diabetes i andre forsøg. Men Lise Lotte Husemoens undersøgelse er den første, hvor deltagerne ikke blot har svaret i et spørgeskema, om de lider af diabetes, men de har også fået taget blodprøver, som utvetydigt viser, om de har sygdommen eller ej.

Kilde: Lotte Husemoen