

# MAD for LIVET

*Dit personlige sundhedsunivers*

## Appel fra lægeeksperter om D vitamin



14. januar 2021 · Af [Anette Harbech Olesen](#)

I en usædvanlig appel har 185 forskere og læger henvendt sig i et åbent brev til verdens sundhedsmyndigheder. De opfordrer inderligt til at anvende D vitamin i behandlingen af covid-19. Undladelse kan koste menneskeliv, siger de.

Den 21. december udsendte 185 eksperter og forskere fra Storbritannien, Europa og USA en appel i form af et åbent brev til alle landes regeringer om at inkludere D vitamin i behandlingen af covid-19. I brevet opfordrer eksperterne alle lande til øjeblikkeligt at udbrede anvendelsen af D vitamin i behandlingen af covid-19. De oplyser i brevet, at mangel på dette vitale vitamin ser ud til at øge risikoen for at blive syg af covid-19, ligesom mangel fører til flere indlæggelser, svære forløb og dødsfald.

Forskerne henviser til den efterhånden overbevisende forskning, der foreligger, og som har påvist de mange biologiske mekanismer, hvormed D vitamin også kan påvirke forløbet positivt hos smittede med covid-19.

Forskerne skriver i brevet: "Vi ved, at D vitamin er livsvigtigt, men de fleste mennesker får slet ikke tilstrækkeligt af dette vigtige vitamin". I brevet anbefales alle voksne at supplere med 4.000iu (100 mcg) dagligt som standard. De, der er i øget risiko for mangel på D vitamin på grund af overvægt, mørk hud eller ophold på plejehjem kan have brug for højere doser, tilføjer eksperterne. (AHO: I Danmark har FVST netop – og efter udsendelsen af denne appel – for første gang anbefalet os danskere D vitamintilskud om vinteren

Vi bruger cookies på vores site til funktionelle formål, til at indsamle statistik og i markedsføringsøjemed. Der bliver både sat cookies af Madforlivet og af tredjeparter. Det kan du læse mere om i vores [privatlivspolitik](#).

Ok

Forskerne skriver endvidere "Det vides idag, at mange faktorer disponerer mennesker for højere sygdomsrisiko ved eksponering for coronavirus og covid-19; alder, andre sygdomme, ligesom mænd er mere udsatte end kvinder, med mere. Men, utilstrækkelige D-vitamniveauer er langt den letteste og hurtigst modificerbare faktor med rigelig dokumentation for at kunne understøtte og forebygge med stor effekt. D-vitamin er billigt og har ubetydelig risiko sammenlignet med den betydelige risiko som covid-19 udgør.

Det har været ni måneder. Beviset var ubestrideligt i marts for nogen, der ville se.

"Bevis til dato antyder muligheden for, at COVID-19-pandemien i vid udstrækning opretholder sig selv ved infektion af dem med lavt D-vitamin, og at dødsfald i høj grad er koncentreret i dem med mangel. Den blotte mulighed for, at dette er tilfældet, skulle tvinge presserende indsamling af flere vitamin D-data. Selv uden flere data indikerer overvægt af beviser, at øget D-vitamin ville hjælpe med at reducere infektioner, indlæggelser, ICU-indlæggelser og dødsfald."

Blandt de læger og forskere, der har underskrevet finder vi Dr. Gareth Davies, Imperial College, London, Dr. Ashley Grossman, University of Oxford og dr. Steve Jones, University College London.

Du kan læse hele appellen eller brevet [HER](#)

Her kan du læse artiklen [Fødevarestyrelsen anbefaler nu danskerne D vitamin](#)

*Denne artikel er tænkt som inspiration til alle, der har lyst til at indhente viden og redskaber til sund levevis. Artiklens indhold kan ikke anvendes som erstatning for lægelig behandling eller diagnose. Har du længerevarende symptomer, hjertesygdomme eller alvorlige lidelser, bør du altid konsultere din læge.*

Var du tilfreds med denne artikel Fødevarestyrelsen anbefaler nu D vitamintilskud? Så må du rigtig gerne klikke "synes godt om" herunder. Husk også at tilmelde dig mit [gratis nyhedsbrev](#) og modtag nye spændende, sunde opskrifter hver måned.



## Start 2020 sundt med Madforlivet Madplan

Når du opretter din profil på Madforlivet, får du adgang til Madforlivet Madplan, et nyt område her på siden.

Bliv medlem i dag og få begge mine MADPLAN e-bøger gratis, med nemme skabeloner, inspiration og selvfølgelig en masse lækre opskrifter:

**BLIV MEDLEM GRATIS**

Velkommen til Madforlivet, et visuelt opslagsværk, fyldt med [artikler](#), [opskrifter](#) og [inspiration](#) til en sundere og gladere hverdag for hele familien.

Vi bruger cookies på vores site til funktionelle formål, til at indsamle statistik og i markedsføringsøjemed. Der bliver både sat cookies af Madforlivet og af tredjeparter. Det kan du læse mere om i vores [privatlivspolitik](#).

Ok

Sunde Opskrifter

Viden og  
Forskning

Bøger og Kurser

© Madforlivet.com, 2000–2021. Alle rettigheder forbeholdt.

Billeder, tekst og øvrigt materiale må kun gengives med tilladelse fra Sophia Helse ApS. **Del endelig — spørg, før du kopierer.**

Vi bruger cookies på vores site til funktionelle formål, til at indsamle statistik og i markedsføringsøjemed. Der bliver både sat cookies af Madforlivet og af tredjeparter. Det kan du læse mere om i vores [privatlivspolitik](#).

Ok