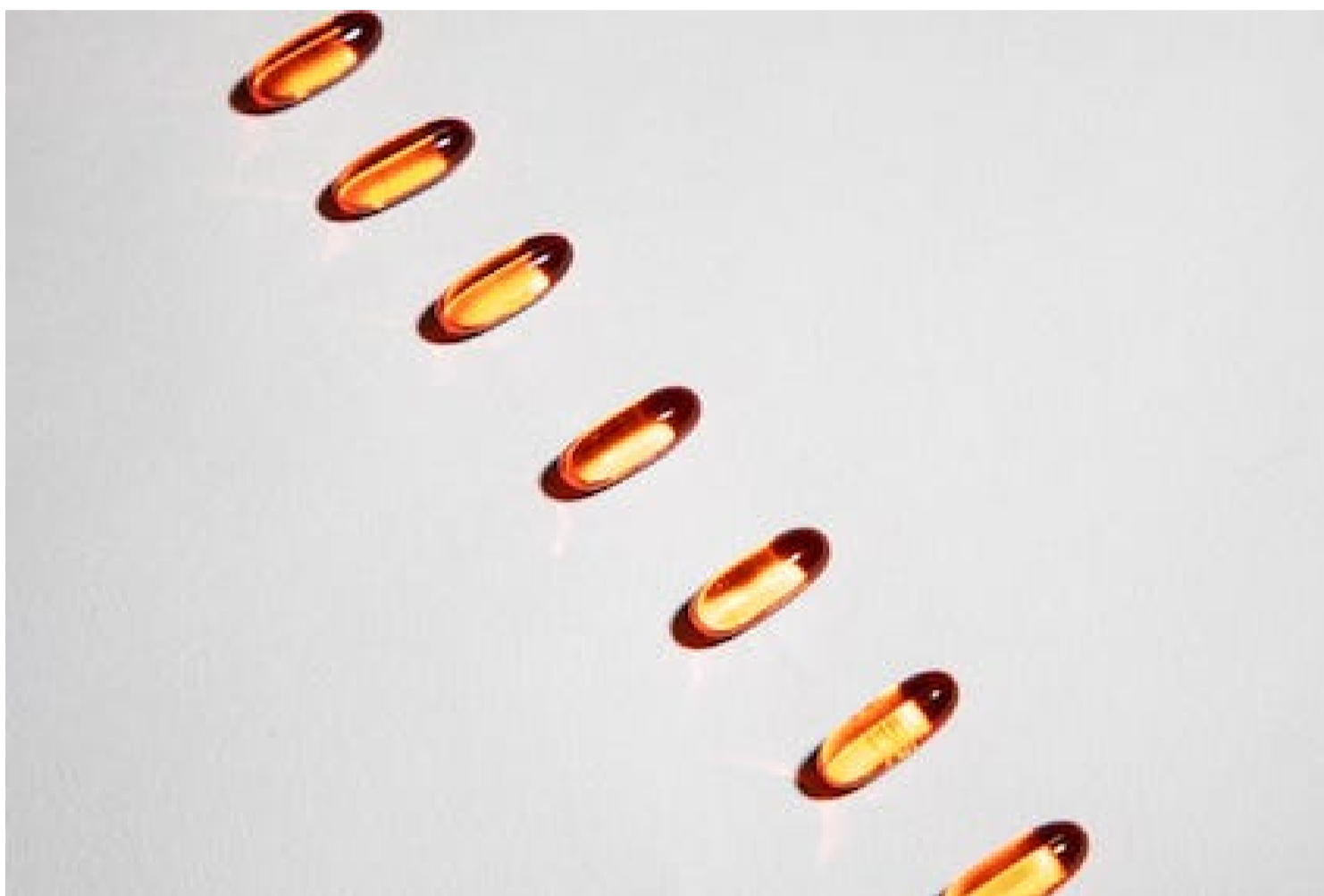


# MAD *for* LIVET

*Dit personlige sundhedsunivers*

## D vitamin som supplement ved Covid-19



9. januar 2021 · Af [Henrik Hey](#)



GÆSTESKRIBENT

### Henrik Hey

Dr. Med Henrik Hey er overlæge på Vejle sygehus, ekspert i D vitamin og osteoporose og fortaler for daglig anvendelse af såvel D3 vitamin som K2 vitamin og god fiskeolie forebyggende. Overlæge Henrik Hey har været med til at gøre en stor forskel, og han har taget mange kampe med Sundhedsstyrelsen for at få dem til at anbefale og anvende naturlige vitaminer og næringsstoffer såvel forebyggende som i behandlingen af sygdomme.

D vitamin kan indgå som supplement i behandlingen af Covid-19. Mange patienter, der bliver indlagt med covid-19, mangler D vitamin, og det kan have betydning for sygdomsforløbet. Lave D vitaminniveauer, som ses hos en stor del af den danske befolkning i vintermånederne, kan føre til sværere og mere alvorlige sygdomsforløb. D vitamin supplement anbefales derfor i en række studier.

Det er velkendt at Covid-19 rammer vidt forskelligt i befolkningen. En systematisk gennemgang af Meta-analyser samt talrige videnskabelige artikler har vist, at D vitamin mangel hos patienter med Covid-19, og i forbindelse med en række andre sygdomme, forværrer tilstanden. En række observationsundersøgelser har

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

Blandt risikofaktorerne kan nævnes patienter med hjertesygdomme, hypertension, diabetes, kræft, inflammatoriske og immunologiske lidelser samt patienter med høj alder, der alle hører til gruppen med betydelig øget risiko for at udvikle et alvorligt sygdomsforløb, såfremt de rammes af Covid-19. KOL-patienter med reduceret lungefunktion er særdeles udsatte. Hvad angår luftvejs-, hjertesygdomme, overvægt og hypertension ses disse sygdomme ofte forbundet med D vitaminmangel. Her spiller sund og næringsrig mad, motion og øvrig livsstil en stor rolle.

Fra tidligere undersøgelser ved vi, at D vitamin niveauerne i blodet spiller en helt afgørende rolle for immunforsvaret samt for succesraten i såvel forebyggelse som bekæmpelse af virusinfektioner som eksempelvis forkølelse, og influenza. D vitaminet aktiverer de såkaldte dræber T-celler, som angriber og forsøger at nedkæmpe de indtrængende vira. Mangel på D vitamin fører til svækkelse af immunforsvaret hvorved risikoen for udvikling af infektion i organismen øges. På den baggrund er de fleste forskere enige i, at daglig D vitamin tilførsel er tilrådeligt for at optimere immunforsvaret.

Almindelig sund levevis sikrer ikke kroppen nok D vitamin. Vi kan nemlig ikke spise os til tilstrækkeligt med D vitamin. Der findes enkelte, gode D vitamin kilder i kosten, overvejende fiskeprodukter, men vi danskere er ikke gode til at udnytte disse optimalt. Det daglige indtag via maden udgør kun imellem et og fire mikrogram i døgnet, så er maden vores eneste kilde til D vitamin, så kommer vi i underskud. Veganere og vegetarer, som udgør en gradvis større andel af befolkningen, spiser ikke fisk, kød, æg eller mælkeprodukter, og er derfor endnu mere udsatte for at udvikle D vitamin mangel. Det er af disse årsager nødvendigt for de fleste danskere at supplere maden med D vitamin i tilskudsform henover vintermånederne, ligesom det er nødvendigt med tilskud af andre vitaminer og mineraler. Sollys er den faktor, der bidrager mest til den væsentlige produktion af D vitamin i kroppen. Det er imidlertid kun i sommerperioden – fra maj til august – at vi mennesker danner tilstrækkeligt med D vitamin igennem huden, forudsat at solen skinner. I vintermånederne bidrager solen ikke til dannelse af D vitamin, hvorfor det er nødvendigt med tilskud af D vitamin for alle os, der bor i det høje nord.

Undersøgelser fra 2015 viste, at en tredjedel af den voksne befolkning havde lave niveauer af D vitamin i blodet (mindre end 50 nmol/l), bedømt på mere end 50.000 analyser. Disse resultater viser en positiv forbedring sammenlignet med resultater fra 10 år tidligere, hvor halvdelen havde lavt D vitamin niveau. Svær mangel på D vitamin registreredes hos cirka 7%. Det er ganske bekymrende, at hver tredje dansker forsat går og har for lave D vitaminniveauer. Det er velkendt, at danskere med anden etnisk herkomst har D vitamin mangel langt hyppigere end etniske danskere. Forekomsten af lave D vitamin niveauer blandt indvandrere kan måske forklare et alvorligere sygdomsforløb i forbindelse med Covid-19. For alle med lave D vitaminniveauer (lavere end 50 nmol/l), og for ældre og dem i særlig risiko, er det vigtigt og nødvendigt at supplere med et dagligt tilskud af D vitamin.

Specielt mangel på D vitamin kan have betydning for fatal udvikling af sygdomsforløbet. Den gennemsnitlige D vitamin koncentration blandt borgere i 20 europæiske lande målt og blev sammenlignet med tallene for det relative antal Covid-19 dødsfald i hvert af de respektive lande. Man fandt signifikant sammenhæng mellem lavt D vitamin og øget dødelighed på grund af Covid-19. Resultaterne stemmer overens med tidligere undersøgelser, hvor D-vitamin havde en forebyggende effekt på influenza og øvre luftvejsinfektioner.

D vitamin har vist sig at spille en nøglerolle i forløbet af Covid-19 infektionen og ser ud til at kunne påvirke forløbet og sværhedsgraden. En række undersøgelser har vist, at vitaminet er effektivt i forhold til at begrænse den kraftige cytokinstorm og den inflammatorisk proces hos patienter med lavt D-vitamin niveau. Det bekræftes i en undersøgelse af 154 indlagte covid-19 patienter i aldersgruppen 30-60 år, idet man fandt, at hovedparten af indlagte manglede D-vitamin. 91 blev indlagt på infektions medicinsk afdeling, mens 63 svært syge blev indlagt på intensiv afdeling. Der fandtes en signifikant forskel i D vitaminniveauerne i gruppen af svært syge på intensiv afdeling, som udover lavt D vitamin havde signifikant højere inflammatoriske markører. Dødeligheden blandt de 91 medicinske var 1, mens dødeligheden hos de 63 alvorligt syge var 20. Sammenfattende var dødeligheden størst hos gruppen af patienter med lav D vitaminstatus. På den baggrund anbefales tilskud af D vitamin til ovennævnte risiko patienter

En for nylig publiceret Meta-analyse hvori der indgik 27 udvalgte artikler viste, at D vitamin mangel ikke var forbundet med højere risiko for at få Covid-19 infektion, men der konstateredes signifikant flere alvorlige tilfælde blandt ældre patienter med svær infektion, sammenlignet med de milde tilfælde. Artiklen viste ligeledes en signifikant forlænget hospitals indlæggelsestid, samt der registreredes en øget dødelig blandt patienterne med lavt D vitamin. Forfatterne anbefaler måling af D vitamin og behandling ved lave niveauer.

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

proteiner, omega-3 fedtsyrer, samt tilskud af vitaminer (bl.a. B6, B12, C, D, E, K og Folinsyre) samt mineraler (kobber, zink og selen) er medvirkende til at styrke og sikre den antiinflammatoriske funktion, og styrke dit immunforsvar.

På baggrund af ovenstående er det med stor undren, at kunne konstatere, at danske patienter ikke kan få målt D vitaminniveauerne hos deres praktiserende læge, til trods for, at en tredjedel har D vitamin mangel. Sundhedsstyrelsen, finder kun indikation for en D vitamin måling, såfremt patienten vurderes i mangel på grund af livsførelse, medicinsk behandling eller alvorlig sygdom (osteoporose, nyresygdom, malabsorption eller leversygdom). Følgerne ved at undlade at måle D vitamin i blodet og behandle eventuel mangel i tide, vil kunne medføre en nedsættelse af immunforsvarets effektivitet, en forringelse af livskvaliteten og forkortet livslængde. Derfor anbefales det, at alle med positiv Covid-19 test samtidig får målt deres D vitamin niveauer i blodet og ved mangel sættes i optimal behandling med individuelt tilpassede doser af D3 vitamin af høj kvalitet.

TIP! Hvordan finder jeg ud af, hvor meget D vitamin jeg har brug for? En pragmatisk, men enkel tommelfingerregel for, hvordan man kan finde frem til den rette D vitamin dosis for voksne er følgende: Det rette optimale niveau for D vitamin i blodet er 75 nmol/l (minimumsværdi for optimal behandling). Derfra trækkes den målte værdi i blodet. Forskellen mellem de to værdier, angiver hvor stor en dosis D vitamin i mikrogram som du kan tage, uden risiko. Eksempelvis ved en måling på 35 nmol/l D- vitamin, kan der med fordel indtages et tilskud af D-vitamin på  $75 - 35 = 40$  mcg.

TIP! (AHO): D vitamin er et fedtopløseligt vitamin, hvorfor kosttilskud af D vitamin optages mest effektivt, såfremt det er i en fødevarematrix, indeholdende olie af høj kvalitet. Personligt tager jeg enten Nature's Own D vitamin, Nanni D vitamin eller Pharma Nord D pearls, der alle er kombineret med gode olier, som sikrer høj optagelighed.

#### Referencer:

Jain, A., Chaurasia, R., Sengar, N.S. et al.; "Analysis of vitamin D level among asymptomatic and critically ill COVID-19 patients and its correlation with inflammatory markers"; Sci Rep 10, 20191 (2020).

<https://doi.org/10.1038/s41598-020-77093-z>

Huang, C. et al. Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. Lancet 395, 497–506. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30183-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30183-5) (2020)

.Ilie,PC, Stefanescu, S, Smith,I. The role of vitamin d in the prevention of coronavirus disease 2019 infection and mortality resarch square,version 1, posted 08 apr, 2020, 10.21203/rs.3.rs-21211/

v1Martineau AR, Jolliffe DA, Hooper RL, Greenberg L, Aloia JF, Bergman P, Dubnov-Raz G.et al.; Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory tract infections: systematic review and meta-analysis of individual participant data; BMJ 2017; 356 doi: [tps://doi.org/10.1136/bmj.i6583](https://doi.org/10.1136/bmj.i6583) Published 15 February 2017, BMJ 2017;356: i6583

Kongsbak, M, Levring TB, Geisler C, Rode von Essen M The Vitamin D Receptor and T Cell Function; Front Immunol. 2013; 4: 148. Published online 2013 Jun 18. doi: 10.3389/fimmu.2013.00148 PMID: PMC3684798 PMID: 23785369

Hey H, Schmedes A, Horn P, Brandslund I. Vitamin D mangel. Ugeskr læger 2009. 171 (26):2179.

Hey, H. D- vitamin hvilken dosis? Ugeskr læger 2010.

Christensen MJ, Hey H, Larsson I, Schmedes A, Brandslund I. Opfølgning af patienter med lavt D-vitamin. Nordisk Biokemi. 2012;25. 50-4

Horn P, Brandslund I, Schmedes A, Hey H. Effekten af sund skolekost på objektive blodparametre.Ugeskr Læger 2009;171 (26):2174.

Brot C, Darsø P. Forebyggelse, diagnostik og behandling af D-Vitamin mangel. Sundhedsstyrelsen 27.maj 2010

Her kan du læse artiklen [Et stærkt immunforsvar er afgørende](#)

Her kan du læse artiklen [Kan vitaminer og mineraler beskytte dig?](#)

Her kan du læse artiklen [Danske forskere anbefaler nu tilskud af 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 D vitamin som supplement ved Covid-19? Så er du meget velkommen til at klikke "synes godt om" herunder. Du er også velkommen til at tilmelde dig mit [gratis nyhedsbrev](#).

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



## 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.

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