

# Overlæge: Sundhedsstyrelsen har ikke fingrene i suppedasen

AF HENRIK TÜCHSEN Offentliggjort 30.05.12 kl. 07:00

**Overlæge Henrik Hey, der er ekspert inden for D-vitaminer, er stærkt kritisk over for Sundhedsstyrelsens indsigt og udsagn. Han er på vej med en stor undersøgelse, der kæder D-vitaminmangel sammen med livsstil, ligesom det kan udsætte udvikling af type 2-diabetes.**

En af Danmarks absolut førende eksperter inden for D-vitaminer, overlæge Henrik Hey fra Vejle Sygehus, går nu skarpt til angreb på sundhedsmyndighederne i spørgsmålet om danskernes behov for D-vitamin. Myndighederne er slet ikke tæt nok på problemstillingen, og de analyser, som de refererer til i deres argumentation, er værdiløse.

Det er det overordnede budskab fra Henrik Hey, der står bag en række analyser af D-vitaminer – og som er på vej med en stor analyse, der kobler mangel på D-vitamin sammen med livsstil. Det er i forvejen kendt, at utilstrækkelig sollys er en vigtig kilde til mangel på D-vitamin.

”De sidder på bjerget derinde i Sundhedsstyrelsen og har ikke fingrene i suppedasen. Det er os, der ser patienterne og vurderer behandlingseffekten,” konstaterer han over for MedWatch og tilføjer i samme åndedrag, at det går så hurtigt nu med forskningen internationalt på dette område, at han er nødt til at ændre slides i sine foredrag hvert halve år.

”Der kommer internationalt mellem 5.000 og 10.000 publikationer hvert år – hvordan kan Sundhedsstyrelsen holde styr på det? Jeg kan nå at læse op til 1000 om året og vælger de internationalt bedste.

Men det er svært trænge igennem med argumenter over for en sådan modstander som Sundhedsstyrelsen; mine analyser viser, at de seneste seks år er det trods mange analyser og argumenter kun lykkedes at reducere antallet af danskere med D-vitaminproblemer med seks-otte procent.”

## Tilfreds styrelse

Henrik Heys kommentar skal ses i lyset af, at Sundhedsstyrelsen for nyligt hilste det velkomment, at de praktiserende læger – stærkt opfordret af styrelsen – nu tager færre målinger af danskerne indhold af D-vitamin i blodet. Målinger medfører udgifter på op imod 100 mio. kr. årligt. Styrelsen mener ikke, at der er tilstrækkelig dokumentation for D-vitamins virkning generelt set.

”Når Sundhedsstyrelsen siger, at der ikke er dokumentation for virkningen, så skyldes det, at deres referencer er undersøgelser, hvor der brugt for lave doser af D-vitamin. Og dermed virker det ikke. Det gør det kun ved højere doser,” understreger Henrik Hey.

”På baggrund af den nyeste litteratur og erfaringer fra dagligdagen kan D-vitaminmålinger ikke undgås, og antallet af analyser har nået et passende niveau,” tilføjer han.

## Mere end hver tredje ramt

Han fortæller, at målinger taget i juni, altså om sommeren, viser, at 37 procent af danskerne har for lavt D-vitaminniveau i forhold til internationale anbefalinger om, at værdierne skal være 50-65 nmol/l i blodet – et niveau, som han mener bør være større end 75 nmol/l, hvis behandlingen skal have den ønskede effekt.

På helårsbasis er det ifølge overlægen 40 procent af danskerne, som har værdier på mindre end 50 nmol/l og 15-20 procent har så lavt et niveau, dvs. under 25 nmol/l, at det er drejer sig om alvorlig D-vitaminmangel.

”Det er særligt udtalt blandt vore ældre medborgere, men værre er det blandt skoleelever, hvor ca. 5 procent har værdier under 10 nmol/l,” slår han fast.

## **Vi kan tåle det**

Og der er, tilføjer han, foretaget videnskabelige undersøgelser, der viser, at ingen bliver syge af at få 250 mikrogram dagligt i et halvt år. Den dosering er fem gange større, end de doseringer, som anbefales i Danmark.

D-vitamin optages først og fremmest gennem sollyset, men også hudfarve, alder og gener spiller en rolle for ens D-vitaminsniveau.

## **Livsstil spiller ind**

Henrik Hey færdiggør imidlertid om en måneds tid en omfattende artikel, dvs. en stor videnskabelig undersøgelse, om D-vitaminer og sammenhængen med livsstilssygdomme, de såkaldte KRAM-faktorer, hvilket dækker over Kost, Rygning Alkohol og Motion.

”Her dokumenter jeg helt klart en sammenhæng mellem livvidde og mangel på D-vitamin, både hos type 2 diabetikere og raske. Jo større livvidde, desto større er behovet for D- vitaminbehandling. Undersøgelsen viser endvidere, at rygere og tidligere rygere har lavere D-vitaminindhold i blodet end ikke rygere,” forklarer han.

## **Type 2 diabetes kan udsættes**

Hey forklarer, at international forskning viser, at hvis man giver patienter, der er i risiko for at udvikle type 2 sukkersyge, et højt tilskud af vitamin D, kan man udsætte udviklingen af type 2 diabetes.

”Type 2 diabetes har næsten altid været til stede i flere år, inden diagnosen stilles, og dosering med D-vitamin kan forebygge en lang række følgesygdomme. Det samme gælder også patienter med alkoholproblemer, der ligeledes har konstateret lave D-vitaminer i blodet,” understreger han. Videnskabelige undersøgelser viser ifølge overlægen, at D-vitamin virker ude i alle cellerne og kan indirekte stimulere for eksempel betacellerne i bugspytkirtlen til at producere insulin. De kontrollerede undersøgelser viser, at man ændrer insulinfølsomheden til det bedre ved store doser af D-vitamin, hvor ved risikoen for udvikling af type2 diabetes mindskes.

## **Et godt råd til lægerne fra Henrik Hey:**

”Der er en enkel tommelfingerregel for, hvordan man kan finde den rigtige dosering: Hvis du skal nå en værdi på 75 nmol, fratrækker du den værdi, som måles i blodet, og giver personen forskellen i mikrogram. Det burde alle læger bruge, og jeg ved også, at lægerne på Hvidovre Hospital bruger den regel. Reglen har jeg bl.a. fundet frem til i et samarbejde med USA's førende ekspert på området. Der er ikke risiko for et toksiske problemer – alle kan tåle det.”

[Bestseller i kosttilskudsbranche under pres](#)