



FAKTAARK D-VITAMIN

-del af en serie på i alt ni faktaark

Når huden udsættes for sollys (UVB-stråling), dannes der D-vitamin i kroppen (1). D-vitamins vigtigste funktion er at hjælpe kroppen til at optage kalk og er nødvendigt for knogler og muskler. Mangel på D-vitamin øger risikoen for knogleskørhed og kan give muskelsmerter og svage muskler (2).

Kilder til D-vitamin

Solens UVB-stråling er en effektiv kilde til D-vitamin. Fødevarer som fisk, kød, æg og mælkeprodukter indeholder også D-vitamin – især fede fisk som sild og laks. Men det er vanskeligt at dække hele sit behov for D-vitamin udelukkende gennem maden (3).

Kort tid i solen giver nok D-vitamin

Solens stråling får huden til at danne D-vitamin. Hvor meget D-vitamin, der dannes, afhænger af, hvor stærk solens UVB-stråling er, og hvor længe man opholder sig i solen. UVB-strålingens styrke afhænger af tidspunktet på dagen og årstiden (2).

I sommerhalvåret – fra maj til september – er solens lys i Danmark så kraftigt, at den nødvendige D-vitamin er dannet i løbet af få minutter midt på dagen. I ydertimerne skal der lidt mere tid til. Længere tids ophold i solen giver ikke et større lager af D-vitamin i kroppen (4). I vinterhalvåret – fra oktober til april – er solens stråling i Danmark ikke stærk nok til, at der dannes D-vitamin i huden (2). D-vitaminsniveauet i blodet svinger derfor naturligt med årstiderne og er lavere om vinteren end om sommeren.

Hvem anbefales tilskud af D-vitamin?

Sundhedsstyrelsen anbefaler nogle befolkningsgrupper at tage et tilskud D-vitamin for at forebygge D-vitaminmangel (5). Børn og voksne, der ikke er ret meget udendørs, kan have svært ved at danne nok D-vitamin. Det samme gælder børn og voksne, der er mørke i huden, eller som går med en tildækkende påklædning (lange ærmer og lange bukser/kjoler) om sommeren. Derfor anbefaler Sundhedsstyrelsen, at disse grupper tager et dagligt D-vitamin tilskud på 10 mikrogram (400 IU). Desuden anbefales gravide et D-vitamin tilskud på 10 mikrogram (400 IU) dagligt for at sikre, at barnet ikke får D-vitaminmangel. Børn fra 0-2 år anbefales D-vitamin dråber, 10 mikrogram (400 IU) dagligt, idet spædbørn ikke anbefales at være i direkte sol, og fordi børn op til 2 år skal beskyttes særligt mod direkte sol på kroppen. Denne aldersgruppe kan ikke få nok D-vitamin fra kosten alene. For at forebygge fald og knoglebrud anbefales personer over 70 år, plejehjemsbeboere samt personer i øget risiko for knogleskørhed et dagligt tilskud på 20 mikrogram D-vitamin + 800-1000 milligram kalcium.

Det er på nuværende tidspunkt ikke videnskabeligt bevist, at store doser D-vitamin forebygger kræft, hjerte-kar-sygdomme, sukkersyge og andre sygdomme (7).

Solcreme, skygge og D-vitamin

Brug af solcreme fører ikke til mangel på D-vitamin (1,4). Årsagen hertil er formentlig, at solcreme ikke bruges systematisk, og at al solcreme stadig lader nogen UV-stråling passere. Også i skyggen danner huden D-vitamin. Vi anbefaler, at man altid beskytter sig mod solen i tidsrummet mellem kl. 12 og 15, når UV-indexet er 3 eller mere, og man er udendørs i mere end 10-15 minutter. Uden for dette tidsrum er det ikke altid nødvendigt at bruge solcreme. Solcremen bør påsmøres, før man går ud.

Pas på med UV-stråling fra solarium

Brug af solarium øger risikoen for at få modermærkekræft (6). Det frarådes derfor at bruge solarium som kilde til D-vitamin.

Skru ned for solen mellem kl. 12 & 15

Når UV-indexet er 3 eller mere, anbefaler vi, at man beskytter sig i solen. I Danmark er det typisk i tidsrummet mellem kl. 12 & 15 fra april til september, når der er skyfrit eller kun få skyer på himlen. Man kan beskytte sig ved at følge de fire solråd: Siesta, Solhat, Solcreme, Sluk Solariet. Læs mere på www.skrunedforsolen.dk

D-vitamin

Når huden udsættes for sollys (UVB-stråling), dannes der D-vitamin. Mange danskere opholder sig så meget udendørs i sommerhalvåret, at de får tilstrækkeligt D-vitamin, men nogle mennesker har behov for et tilskud.

Referencer

- (1) Norval M and Wulf HC, Does chronic sunscreen use reduce vitamin D production to insufficient levels?. *BJD* 2009 161, pp732-736.
- (2) Holick MF. Sunlight and vitamin D for bone health and prevention of autoimmune diseases, cancers, and cardiovascular disease. *Am J Clin Nutr* 2004; 80(6 suppl): 1678S-88S.
- (3) Danskernes kostvaner 2000-2002. Danmarks Fødevareforskning 2005. www.food.dtu.dk
- (4) Wolpowitz D and Gilchrist BA, The vitamin D questions: How much do you need and how should you get it? *J. Am.Acad. Dermatol.* 2006; 301:317.
- (5) Sundhedsstyrelsens anbefalinger vedrørende forebyggelse, diagnostik og behandling af D-vitaminmangel. *Rationel Farmakoterapi* nr. 6 juni 2010. www.irf.dk.
- (6) Ghissassi FE et al. Special Report: Policy. A review of human carcinogens-Part D: radiation. *The lancet* Volume 10 (August 2009).
- (7) Exposure to Artificial UV Radiation and Skin Cancer, IARC Working Group Reports, Volume 1, 2006.