

Lätt att drabbas av D-vitaminbrist

D-vitaminbrist är vanligt och ökar risken för en rad allvarliga sjukdomar som t.ex. influensa. Nu varnar forskarna för vår ”nya”, dolda folksjukdom.

Solsken är människans viktigaste källa till D-vitamin. Solljuset får kroppen att själv producera det livsviktiga vitaminet. En kvart om dagen, utan solskydd och med så mycket bar hud som möjligt – är det som behövs. Men det är inte mycket solljus vi får på vår kropp en ruggig oktober- eller novemberdag.

D-vitamin ingår i ett otal processer i kroppen. Genom att stärka immunförsvaret kan det till exempel skydda mot influensa, benskörhet, kronisk ledgångsreumatism, vissa hjärt- och kärlsjukdomar, etc. Även hjärnan påverkas positivt, tillskott av D-vitamin kan tex motverka säsongrelaterade depressioner. Ju fler studier som görs desto fler fördelar hittar man. Men i solfattiga Sverige får vi sällan tillräckligt av supervitaminet. Varannan svensk kan lida brist. Att vara ute i solen, när den tittar fram, och låta den lysa mot naken hud under sommarhalvåret är effektivt. Just nu diskuterar forskarna konflikten mellan risk och nytta när det gäller solandet. Ett bra råd är att enbart sola 15-20 minuter mitt på dagen när det bildas mest D-vitamin. Men räcker det för D-vitaminbehovet? Ju mörkare hud man har desto mer solljus krävs också för att bilda D-vitamin. D-vitaminrik kost som fet fisk, ägg och kantareller kan hjälpa upp nivåerna, men det räcker oftast inte.

D-depåerna i kroppen halveras var sjätte vecka

- Det är välkänt att vissa infektionssjukdomar, liksom kroniska sjukdomar, är mer frekventa ju närmare man lever Nord- respektive Sydpolen. Något som förknippas med relativ brist på D-vitamin, säger Stig Bengmark, professor emeritus och gästprofessor vid University of London. I tropiska länder är frekvensen av dessa sjukdomar, speciellt influensa, lägst och där anses det inte finnas någon säsongvariation. På våra breddgrader debuterar och återkommer ett antal sjukdomar med fördel under vinterhalvåret, något som förknippas med att de flesta av oss under den perioden inte får något tillskott av D-vitamin från solen, samtidigt som kroppens D-depåer halveras var sjätte vecka.

Kan tillskott av vitamin D skydda mot influensa och förkylningar?

D-vitamin har väldokumenterade anti-inflammatoriska effekter. Studier med D-vitamin-profylax styrker hypotesen om en betydligt minskad infektionsfrekvens hos dem som får D-vitamin i något större doser än normalt. Kunskapen om relationen mellan systematisk inflammation och sjukdom har ännu bara tagit sin början, mycket forskning återstår. Men ett dagligt tillskott av D-vitamin som ett komplement till en varierad kost under vinterhalvåret, då solen lyser med sin frånvaro, är en enkel lösning på detta problem. Speciellt som man får tillskott av vitaminet utan den skadliga UV-bestrålningen.

En daglig dos på cirka 400 IE (10 mikrogram) räckte för att bota engelska sjukan i slutet av 1800-talet. Många forskare på området är idag överens om att RDI (rekommenderat dagligt intag) av vitamin D bör höjas från 400 IE till 2000 – 4 000 IE för vuxna, och bör fördubblas från 200 IE till 400 IE för barn. Detta tillskott av D-vitamin som ett komplement till en varierad kost är verksamt och utan biverkningar.

Om man vill veta hur den egna D-vitaminnivån ser ut vid ett speciellt tillfälle, kan man ta ett enkelt blodprov på närmaste vårdcentral. ./.

Solen och maten som ger dig D-vitamin

Det är svårt att få i sig tillräckligt med D-vitamin enbart via sol och kost.

Solen. Sola försiktigt under sommarmånaderna men vistas ute under dagtid tjugo minuter två till tre gånger i veckan med så mycket bar hud som möjligt. Du kan inte använda solskyddsmedel eftersom det blockerar bildandet av D-vitamin. Solskyddsfaktor SPF 8 minskar produktionen av D-vitamin med 95 procent! Under vinterhalvåret får du inte i dig någon D-vitamin av solen. **Fet fisk.** Fet fisk är i stort sett det enda livsmedel som kan ge tillräckligt med D-vitamin. Ju fetare fisk desto mer D-vitamin. Lax och ål är de fisksorter som innehåller allra mest. Strömming, sill och makrill är andra D-vitaminkällor. *För att om möjligt täcka ditt D-vitaminbehov behöver du äta ca 0,6 – 1 kg kilo fet fisk varje dag!* **Mjölk & margarin.** För att hjälpa oss något med vitaminintaget är margarin, lättmargarin och vissa matoljor D-vitaminberikade. Även lättmjölk, mellanmjölk och ekologisk mjölk har fått D-vitamin tillsatt. Ägg och kantareller innehåller också D-vitaminer. Men här handlar det om små mängder D-vitamin. *2000 IE per dag motsvarar 150 liter mjölk eller 100 ägg.*

Fakta



Multi-tabs® D₃-vitamin 25 µg

Multi-tabs® D₃-vitamin 25 µg innehåller 25 mikrogram vitamin D₃ (cholecalciferol). Näringsinnehåll per tablett: 25 mikrogram D-vitamin = 1000 IE (internationella enheter)

Multi-tabs D-vitamin beställs på www.multi-tabs.se

Pris för 180 st tabletter är 129 kr .

Högupplösta bilder på Multi-tabs ® D₃-vitamin: www.multi-tabs.se

För mer information om Multi-tabs kontakta gärna Carina Persson, Business Manager Ferrosan.
Tel: 076 – 199 30 13 E-mail: cper@ferrosan.com

För mer information om D-vitaminer och referenser kontakta Rita Platzer PR/Karin Folkar
tel 08-545 292 50, karin.folkar@rppr.se