



Vonde knær, overvekt og vitamin D

Slitasjegikt i knærne er et hyppig og økende helseproblem. Det skyldes at befolkningen blir eldre, og at stadig flere av oss er overvektige.

En ny studie viser at det kan være en sammenheng mellom lavt nivå av vitamin D i blodet og kneleddsslitasje, og at overvektige personer ofte har for lite av dette vitaminet. I studien deltok 256 middelaldrende og eldre mennesker som hadde kneplager. Vitamin-D innholdet i blodet ble undersøkt hos alle, og deltagerne oppga omfanget av sine kneproblemer. Samtlige ble de undersøkt med henblikk på gangfunksjon, balanse og hvor lett eller vanskelig de kunne reise seg fra sittende til stående stilling.

Forskerne fant at de som hadde normalt nivå av vitamin D hadde mindre kneleddssmerter enn dem som hadde et lavt nivå. Undersøkelsen gir ikke et klart svar på sammenhengen mellom vitamin D og kneleddssmerter, men det er sannsynlig at vitamin D er av betydning, fordi det kan dempe betennelsesreaksjoner ved å påvirke immunceller og derved minske smertefull betennelsesreaksjon i nedslitte kneledd. Dessuten er vitaminet viktig for benvevets struktur og styrke.

Man fant også en tydelig sammenheng mellom fedme og vitamin D-innholdet i blodet. De som var overvektige hadde i gjennomsnitt et vesentlig lavere nivå enn dem som var normalvektige. Årsaken til at fete mennesker har mindre vitamin D i blodet, kan være at vitaminet lagres effektivt i fettvev. Det kan føre til at for lite av vitaminet er tilgjengelig for resten av kroppen. Det lave nivået vitamin D kan også skyldes at mennesker som strever med overvekt kan synes det er ugreit å ha på seg lite klær når de er ute i solskinn om sommeren.

Hva som enn er sammenhengen mellom vitamin D, fedme og leddsmerter hos pasienter med kneleddsartrose (slitasje- eller forkalkningsgikt), vil det være riktig å prøve å få i seg litt mer av vitaminet. Ta en skje tran hver dag og spis mer fet fisk. Og nyt solen når den skinner. Solskinn er den beste kilden til vitamin D.

Kilder:

The Clinical journal of pain, 2015

Professor emeritus Kaare R. Norum