



Vitamin D mot diabetes

Ekstra vitamin D i barndommen reduserer risikoen for diabetes type 1.

Kosttilskudd med vitamin D i barndommen minsker faren for å utvikle diabetes type 1 med hele 30 prosent.

Det kommer fram i en studie publisert i fagtidsskriftet *Archives of Disease in Childhood*.

Diabetes type 1 er sykdom hvor kroppens eget immunsystem angriper insulinproduserende betaceller i bukspyttkjertelen. Denne prosessen starter som regel tidlig i barneårene.

Forskerne analyserte fem tidligere undersøkelser om nytten av kosttilskudd med vitamin D hos barn.

Resultatene viser at barn som ble gitt ekstra vitamin D hadde en 30 prosent lavere risiko for å utvikle diabetes type 1 enn unger som ikke fikk kosttilskudd.

Jo høyere og mer regelmessige dosene var, jo lavere var sjansen for å utvikle sykdommen.

Tidligere studier har funnet at vitamin D og sollys, som stimulerer kroppens egen produksjon av vitaminet, har en beskyttende effekt mot andre autoimmune sykdommer – som blant annet leddgikt og multippel sklerose (MS).

Les mer i artiklene: [Sol beskytter mot MS](#) og [Innvandrere får MS i Norge](#).

Sollys ser ut til å spille en avgjørende rolle også i utviklingen av diabetes type 1. Et barn i Finland er hele 400 ganger mer utsatt for å utvikle sykdommen enn et barn i Venezuela.

Kilde:

Archives of Disease in Childhood 2008