



Vitamin D

Når sollys treffer huden blir det produsert vitamin D. Andre viktige kilder til vitaminet er fet fisk, tran, lever, smør og vitaminberiket melk. Vitamin D sikrer tarmens opptak av kalsium fra maten vi spiser. Det er nødvendig for å utvikle og vedlikeholde et sterkt skjelett i barne- og ungdomsårene og å forebygge beinskjørhet når vi blir eldre. Studier viser at vitaminet også bidrar til å opprettholde muskelstyrken og derved redusere fallulykker.

De siste årene har det vært publisert en rekke studier som viser en sammenheng mellom et lavt nivå av vitamin D og økt risiko for infeksjoner, tykktarmskreft, diabetes type 1, multippel sklerose samt høyt blodtrykk og hjertesykdom. Flere av disse helseproblemene forekommer hyppigst i solfattige og nordlige strøk (for eksempel MS) eller i årstider med lite sol (for eksempel influensa). Man har ikke bevis for at lavt nivå av vitamin D er den direkte årsaken til den økte sykdomsrisikoen. Det er mulig at en foreløpig ukjent faktor både senker nivået av vitaminet og forårsaker de ulike sykdommene, men sjansen for at dette er forklaringen er ikke stor. Den eneste måten å få et sikkert svar på er å foreta omfattende og langvarige studier av personer som har fått påvist vitamin D mangel. Deretter kan halvparten av forsøkspersonene få tilført vitaminet, og de resterende må fortsette med sin mangeltilstand. Et slikt forskningsprosjekt vil være uetisk å gjennomføre.

Behovet for vitamin D er spesielt høyt i eldre år. Det skyldes blant annet at hudens evne til å produsere vitaminet avtar med økende alder. Dessuten er mange eldre mennesker mye innendørs, og de spiser ofte lite mat. Til sammen kan dette føre til mangel på vitamin D, spesielt i den mørke årstiden. Eldre bør derfor ta tran eller et annet kosttilskudd. Tenåringene, gravide og overvektige bør også passe på å få i seg tilstrekkelig med vitamin D.