

# Riktig bruk av vitamin D – hva bør du vite?

## Hva bør en farmasøyt kjenne til – og hva kan du gjøre?

### FAKTA OM D-VITAMINMANGEL

Vitamin D dannes i kroppen når huden eksponeres for UVB-lys fra sola. Fet fisk som for eksempel laks, ørret, uer, sild og makrell, er gode kilder til vitamin D. Tran er en viktig kilde til vitamin D i norsk kosthold. Eggeplomme og kantarell samt berikede produkter som margarin og smør inneholder også noe vitamin D.

Vitamin D er nødvendig for kalsiumopptaket og omsetningen av kalsium i kroppen. Dette er blant annet viktig for å utvikle og opprettholde et sunt skjelett. Alvorlig vitamin D-mangel over tid kan gi mangelsykdommene rakitt hos barn og osteomalasi hos voksne. Disse sykdommene kjennetegnes ved at skjelettet mineraliseringsen

forstyrres, slikt at benmassen blir myk.

Det er holdepunkter for at vitamin D har andre funksjoner i kroppen ut over benhelse og kalsiummetabolismen. Forskning har vist at vitamin D kan redusere total dødelighet og kreftspesifikk død. Det er vist at vitamin D inngår i prosesser i kroppens immunsystem. I hvilken grad såkalte ekstraskulettale sykdommer kan forebygges med tilskudd av vitamin D, er ikke tilstrekkelig vitenskapelig dokumentert. En del studier har funnet assosiasjoner mellom lave vitamin D-nivåer og forekomst av en del sykdommer i befolkningen, men omfattende klinisk kontrollerte studier har i liten eller ingen grad bekreftet disse funnene.

Rakitt og osteomalasi er sjeldent i Norge i dag. Det finnes noen grupper i samfunnet som har vist seg å ha økt risiko for mangel på vitamin D. Generelt gjelder dette personer som har lite vitamin D i kosten eller som får lite sollys. Ikke-vestlige innvandrere, ungdommer og eldre som bor i institusjon og derfor er lite ute i sollys, er definerte som sårbare grupper for vitamin D-mangel i Norge. Bruk av tran er tradisjonelt mye utbredt i Norge. Det å ta tran forebygger vitamin D-mangel. Om vinteren vil de fleste kunne få noe lavere nivåer av vitamin D i kroppen, fordi sollyset ikke er tilstrekkelig for å gi hudprodusert vitamin D.

### Vanligste symptomer

Vitamin D-mangel kan kun fastsettes ved å måle konsentrasjon av 25-hydroksyvitamin D i blodet. Det finnes ingen entydige symptomer man kan merke som med sikkerhet kan tilskrives vitamin D-mangel.

### Utløsende faktorer

Lavt inntak av vitamin D gjennom kost eller fra sollys kan gi mangel. Morsmelk inneholder lite vitamin D, derfor anbefaler norske helsemyndigheter at spedbarn som fullammes, får vitamin D-dråper fra en ukes alder. Hudproduksjon av vitamin D avtar hos eldre, derfor kan eldre være særlig sårbare for vitamin D-mangel om de ikke tar tilskudd eller får dekket behovet gjennom kosten. Sykdommer som gir redusert opptak av næringsstoffer i tarmen, kan gi vitamin D-mangel. Noen lever- og nyresykdommer kan hindre den metabolske prosessen som aktiviserer vitamin D i kroppen.

### Hvordan kan farmasøyster bidra?

- Vær oppmerksom på at en del pasienter nok er unødig engstelig for at de kan ha vitamin D-mangel.

Vitamin D har fått mye oppmerksomhet i forskning og media de siste årene. Noen forskere og andre har argumentert for at behovet for vitamin D er betydelig høyere enn det helsemyndighetene anbefaler. Det er lite støtte for dette i systematiske kunnskapsoppsummeringer om vitamin D og helse.

- Informer om at det sjeldent er nødvendig å ta store doser vitamin D ved mangel. De aller fleste vil oppnå god vitamin D-status ved å øke inntaket opp mot anbefalt daglig dose på 10 mikrogram.

Det er en utfordring at det har vært stor uenighet om grenseverdiene for vitamin D mangel målt i blodet. På bakgrunn av omfattende oppsummering av forskning er det nå god støtte for at 25-hydroksy på 50 nmol/l er tilfredsstillende, og at 30 nmol/l eller lavere indikerer vitamin D-mangel.

### Vil du vite mer?

#### Nasjonalt råd for ernæring

Vitamin D i Norge: Behov for tiltak for å sikre god vitamin D-status?, 2018 (IS-2772)

#### Nordic Nutrition Recommendations 2023

[www.norden.org/en/publication/nordic-nutrition-recommendations-2023](http://www.norden.org/en/publication/nordic-nutrition-recommendations-2023)

#### Helsedirektoratet

[www.helsedirektoratet.no/nyheter/nye-rad-om-d-vitamintilskudd-og-tran-til-spedbarn](http://www.helsedirektoratet.no/nyheter/nye-rad-om-d-vitamintilskudd-og-tran-til-spedbarn)

**TEKST:** Magritt Brustad, professor i ernærings-epidemiologi, UiT Norges arktiske universitet