



FAKTAARK D-VITAMIN

-del af en serie på i alt ni faktaark

Når kroppen udsættes for sollys (UVB-stråling), dannes der D-vitamin i kroppen. D-vitamin hjælper kroppen til at optage kalk, og er nødvendig for knogler og muskler. Mangel på D-vitamin øger risikoen for knogleskørhed og kan give muskelsmerter og svage muskler.

Kilder til D-vitamin

Solens UVB-stråling er en effektiv kilde til D-vitamin. Fødevarer som fisk, kød, æg og mælkeprodukter indeholder også D-vitamin. Især fede fisk som sild og laks er gode kilder til D-vitamin. Men det er vanskeligt at dække hele sit behov for D-vitamin udelukkende gennem maden (1).

Ophold i solen får kroppen til at danne D-vitamin. Hvor meget D-vitamin, der dannes i kroppen, afhænger af hvor stærk solens UVB-stråling er og hvor lang tid, man opholder sig i solen (2).

I sommerhalvåret – fra maj til september – er solens lys i Danmark så kraftigt, at udendørs ophold før kl. 12 og efter kl. 15 giver tilstrækkelig mulighed for at danne D-vitamin. Mange danskere opholder sig nok udendørs i sommerhalvåret til, at de får tilstrækkeligt D-vitamin, men nogle mennesker har behov for et tilskud.

I vinterhalvåret - fra oktober til april – er solens stråling i Danmark ikke stærk nok til, at der dannes D-vitamin, når man opholder sig i solen (3).

For lidt D-vitamin?

Børn og voksne der ikke er ret meget udendørs kan have svært ved at danne tilstrækkelig D-vitamin. Det samme gælder børn og voksne, som er tildækket, når de er udendørs - fx med lange ærmer og lange bukser eller kjoler. Derfor anbefales, at disse grupper tager et dagligt D-vitamintilskud på 10 ug (400 IU). Personer over 65 år anbefales under alle omstændigheder at tage dette D-vitamintilskud.

Børn og voksne med mørk hud kan danne ligeså meget D-vitamin som børn og voksne med lys hud (2). Men det tager længere tid, så derfor kan det være svært at få dækket behovet for D-vitamin i det danske klima. Denne gruppe bør derfor også tage et dagligt tilskud af D-vitamin på 10 ug (400 IU).

Gravide har et større behov for D-vitamin, derfor anbefales det at gravide tager et D-vitamin tilskud på 10 ug (400 IU). Spædbørn skal have D-vitamin, fordi de ikke må opholde sig i solen og ikke kan få dækket behovet gennem kosten.

Solcreme og D-vitamin

Undersøgelser tyder på, at solcreme hæmmer dannelsen af D-vitamin (2). Når brug af solcreme ikke fører til D-vitaminmangel, skyldes det formentlig, at solcreme ikke bruges systematisk (4). Vi anbefaler, at man beskytter sig mod solen i tidsrummet ml. 12 og 15. Men efter dette tidsrum er det ikke altid nødvendigt at bruge solcreme.

Pas på med UV-stråling fra solarium

Der er stor variation i, hvilken UV-stråling der er i solarier. Derfor ved man ikke præcist, hvor meget solarieret kan bidrage med at danne D-vitamin. Det frarådes at bruge solarium som kilde til D-vitamin.

Skru ned for solen mellem kl. 12 & 15

Når UV-indexet er 3 eller mere, anbefaler vi, at man beskytter sig i solen. I Danmark er det typisk i tidsrummet mellem kl. 12 & 15 fra april til september, når der er skyfrit eller kun få skyer på himlen. Man kan beskytte sig ved at følge de fire solråd: Siesta, Solhat, Solcreme, Sluk Solariet. Læs mere på www.skrunedforsolen.dk

D-vitamin

Når huden udsættes for sollys (UVB-stråling), dannes der D-vitamin. Mange danskere opholder sig så meget udendørs i sommerhalvåret, at de får tilstrækkeligt D-vitamin, men nogle mennesker har behov for et tilskud.

Referencer

- (1) Danskernes kostvaner 2000-2002. Danmarks Fødevareforskning 2005. www.food.dtu.dk
- (2) Holick MF. Sunlight and vitamin D for bone health and prevention of autoimmune diseases, cancers, and cardiovascular disease. *Am J Clin Nutr* 2004; 80(6 suppl): 1678S-88S.
- (3) Holick MF. Sunlight and vitamin D for bone health and prevention of autoimmune diseases, cancers, and cardiovascular disease. *Am J Clin Nutr* 2004; 80(6 suppl): 1678S-88S
- (4) Marks R, Foley PA, Jolley D, Knight KR, Harrison J, Thompson SC, The effect of regular sunscreen use on vitamin D levels in an Australian population. *Arch Dermatol* 1995;131:415-21