



FAKTAARK D-VITAMIN

- del af en serie på i alt ni faktaark

Uv-strålingen fra solen består af uva-, uvb- og uvc-stråling. Når huden udsættes for uvb-stråling, dannes der D-vitamin i kroppen (1). D-vitamins vigtigste funktion er at hjælpe kroppen til at optage kalk og er nødvendigt for knogler og muskler. Mangel på D-vitamin øger risikoen for knogleskørhed og kan give muskelsmerter og svage muskler (2).

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, makrel og laks. Men det er vanskeligt at dække hele sit behov for D-vitamin udelukkende gennem maden (3).

Kort tid i solen giver nok D-vitamin

Solens stråling får huden til at danne D-vitamin. Hvor meget D-vitamin, der dannes, afhænger af dosis, dvs. kombinationen af hvor stærk solens uvb-stråling er, og hvor længe man opholder sig i solen. Uvb-strålingens styrke afhænger af tidspunktet på dagen og årstiden (2,4,5,6).

I sommerhalvåret – fra maj til september – er solens lys i Danmark så kraftigt, at det nødvendige D-vitamin er dannet i løbet af få minutter midt på dagen. I ydertimerne skal der lidt mere tid til. Længere tids ophold i solen giver ikke et større lager af D-vitamin i kroppen (7). I vinterhalvåret – fra oktober til april – er solens stråling i Danmark ikke stærk nok til, at der dannes D-vitamin i huden (2). D-vitammiveauet i blodet svinger derfor naturligt med årstiderne og er lavere om vinteren end om sommeren.

Hvem anbefales at tage tilskud af D-vitamin?

Små børn bør beskyttes mod direkte sol på kroppen, og de kan ikke få nok D-vitamin fra kosten alene. Børn og voksne, der ikke er ret meget udendørs, kan have svært ved at danne nok D-vitamin. Det samme gælder børn og voksne, som går med en tildækkende påklædning. Derfor anbefaler Fødevarestyrelsen og Sundhedsstyrelsen nogle befolkningsgrupper i Danmark at tage et tilskud D-vitamin på 10 µg dagligt hele året (8). Det gælder:

- Børn fra 2 uger - 4 år (D-dråber). Hvis forældrene vælger at give barnet en multivitamintablet (tidligst fra 1½ års alderen), skal barnet ikke have D-dråber
- Gravide
- Børn og voksne med mørk hud
- Børn og voksne, som bærer en tildækkende påklædning om sommeren
- Personer, som ikke kommer udendørs til daglig, eller som undgår sollys

Børn over 4 år og voksne anbefales at tage et dagligt tilskud på 10 µg D-vitamin i vinterhalvåret (oktober til april).

For at forebygge fald og knoglebrud anbefales personer over 70 år, plejehjemsbeboere samt personer i øget risiko for knogleskørhed et dagligt tilskud på 20 µg D-vitamin kombineret med 800-1000 milligram calcium hele året.

Skru ned for solen mellem kl. 12 & 15

Når uv-indekset er 3 eller mere, anbefaler vi, at man beskytter sig mod solen. I Danmark er det typisk i tidsrummet mellem kl. 12 & 15 fra april til september. I den gratis app "UV-INDEKS" kan man se uv-indekset der, hvor man befinder sig. Man kan beskytte sig mod solen ved at følge de tre solråd: Skygge, Solhat/tøj og Solcreme. Derudover bør man undgå at gå i solarium (14).

D-vitamin

Når huden udsættes for uvb-stråling fra solens lys, dannes der D-vitamin. Mange danskere opholder sig så meget udendørs i sommerhalvåret, at de får tilstrækkeligt D-vitamin, men nogle grupper har behov for et tilskud.



Det er ikke videnskabeligt bevist, at store doser D-vitamin forebygger kræft (9), hjertekarsygdomme (10), sukkersyge (11) eller andre sygdomme.

Solcreme, skygge og D-vitamin

Brug af solcreme fører generelt ikke til mangel på D-vitamin (1,7). Også i skyggen danner huden D-vitamin. Vi anbefaler, at man altid beskytter sig mod solen i tidsrummet mellem kl. 12 og 15, når uv-indekset er 3 eller mere. Uden for dette tidsrum er det ikke altid nødvendigt at bruge solcreme. Man kan downloade den gratis app "UV-INDEKS" i Google Play eller App Store. I appen kan man se, hvad UV-indekset er, der hvor man befinder sig, uanset hvor i verden man er. Appen kan give en notifikation, når UV-indekset er over 3, og man derved bør solbeskytte sig for at undgå solskoldning. Solcreme bør påsmøres, før man går ud, som et supplement, hvor tøj eller skygge ikke beskytter.

Pas på med uv-stråling fra solarium

Brug af solarium øger risikoen for at få kræft i huden (12). Der er desuden ingen begrundelse for at bruge solarie til at fremkalde D-vitaminproduktion i huden, da alternative kilder til D-vitamin er let tilgængelige (13). Det frarådes derfor at bruge solarium som kilde til D-vitamin.

Referencer

- (1) Norval M and Wulf HC: Does chronic sunscreen use reduce vitamin D production to insufficient levels? Br J Dermatol. 2009;161(4):732-736.
- (2) Zhang R and Naughton DP: Vitamin D in health and disease: Current Perspectives. Nutr J. 2010;9(65).
- (3) Danmarks Fødevarerforskningscenter: Danskernes kostvaner 2000-2002 Danmarks Fødevarerforskningscenter 2005. www.food.dtu.dk
- (4) Bogh MK et al.: Vitamin D Production after UVB Exposure Depends on Baseline Vitamin D and Total Cholesterol but Not on Skin Pigmentation. J Invest Dermatol. 2010;130(2):546-553.
- (5) Bogh MK et al.: Vitamin D production depends on ultraviolet-B dose but not on dose rate: a randomized controlled trial. Exp Dermatol. 2011;20(1):14-18.
- (6) Bogh MK et al.: Interdependence between body surface area and ultraviolet B dose in vitamin D production: a randomized controlled trial. Br J Dermatol. 2011;164(1):163-169.
- (7) Wolpowitz D and Gilchrist BA: The vitamin D questions: How much do you need and how should you get it? J Am Acad Dermatol. 2006;54(2):301-317.
- (8) Sundhedsstyrelsen: Anbefalinger om D-vitamin, 2020. <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2020/Anbefalinger-om-D-vitamin>
- (9) International Agency for Research on Cancer: Vitamin D and cancer. IARC Working Group Reports, Volume 5, 2008.
- (10) Muldowney S and Kiely M: Vitamin D and cardiometabolic health: a review of the evidence. Nutr Res Rev. 2011;24(1):1-20.
- (11) Maxwell CS and Wood RJ: Update on vitamin D and Type 2 diabetes. Nutr Rev. 2011;69(5):291-295.
- (12) International Agency for Research on Cancer: IARC Monographs on the evaluation of carcinogenic risks to humans, Volume 100D, 2009.
- (13) Scientific Committee on Health Environmental and Emerging Risks: Opinion on biological effects of ultraviolet radiation relevant to health with particular reference to sunbeds for cosmetic purposes. European Commission, 2016.
- (14) Læs mere om solrådene på www.solkampagnen.dk