



Vitalitet

D-vitamin gavner ikke kun knoglerne

Der er stor fokus på D-vitamin for tiden. Ikke bare i forhold til knoglerne og risikoen for knogleskørhed, men også i forhold til helbredet generelt. D-vitamin spiller en central rolle for immunforsvaret, og eksperter mener, at vi har brug for meget mere end den anbefalede daglige dosis.

Der var engang, hvor man var bange for, at vi fik for meget. Nu er man bange for, at vi får for lidt. Mange danskere mangler D-vitamin, fordi vi får for lidt gennem kosten og solen. Blandt andet fordi vi sidder for meget indenfor og ikke får sollys nok, og fordi vi spiser fisk fra opdræt (især laks), som indeholder 75 % mindre D-vitamin end vildtfangede fisk gør. Flere bliver også overvægtige, og undersøgelser viser, at overvægtige børn

har mindre D-vitamin til rådighed, fordi en del af vitaminet bliver fanget i fedtvævet. Så problemet med mangel på D-vitamin er i høj grad forårsaget af vores livsstil.

Man ved, at D-vitamin har betydning for knogler, immunforsvar, muskler, nerver, kredsløb og ældningsprocesser. Når eksperter mener, at vi har brug for meget mere D-vitamin end de nuværende anbefalinger, er det fordi, at forskning viser en sammenhæng mellem et lavt niveau af vitaminet og visse kræftformer, hjerte-/karsygdomme, muskelsvaghed, for tidlig fødsel, luftvejsinfektioner, influenza og autoimmune sygdomme som leddegigt, sclerose og diabetes. Man har også set, at D-vitamin har en effekt på hudsygdomme. Sammenhængen mellem D-vitamin og sygdomme undersøges nu og fremover på mange flere områder.

Knogler og kalk

For at holde knoglerne stærke skal du foruden D-vitamin også være opmærksom på dit indtag af kalk. Det daglige behov for en voksen er på 1000-1200 mg. Vil du sikre dette behov, skal du hver dag enten have ¾ liter mælk/mælkeprodukt, 2-3 tykke skiver ost og godt med grønne grønsager og kornprodukter i en ellers varieret kost. Har du brug for et tilskud af kalktabletter, så skal du indtage dem forskudt. Kroppen kan højst optage 5-600 mg ad gangen.

Sundhedsstyrelsens anbefalede daglige tilførsel er på 5-10 mikrogram. Eksperterne mener, at man skal op på 10-25 mikrogram om dagen. I tilfælde af mangel og visse sygdomme helt op på 50 mikrogram eller mere. Hvis du er i underskud skal du regne med, at det tager et par måneder at rette balancen op.