

FAKTA

Hjertestudien

- 1739 deltakere fra The Framingham Heart Study, som startet allerede i 1971, ble plukket ut til D-vitaminstudien.
- Bakgrunnen for studien er at så mange som mellom en tredel og halvparten av alle ellers friske middelaldrende og eldre i USA lider av D-vitaminmangel.
- Tidligere studier har vist høyere forekomst av hjerte- og karsykdom og høyt blodtrykk i områder med mindre sollys.
- Studien ble publisert i *Circulation*, et tidsskrift utgitt av The American Heart Association.

FAKTA

D-vitamin

- Normalt brukes betegnelsen «vitamin» om organiske stoffer som skal tilføres kroppen utenfra, fordi kroppen ikke selv kan danne dem. Vitamin D kan derimot kroppen danne selv.
- Vitamin D er fettløselig, det vil si at det kan ikke skilles ut i urinen. En kan altså ikke ta store doser vitamin D, fordi det da vil hope seg opp i kroppen. Andre fettløselige vitaminer er A, D, E og K. Vitamin D stimulerer opp-tak av kalsium fra tarmen, som så kan bygges inn i knokler og tenner. Vitaminet sørger også for å holde kalsium tilbake i nyrene, slik at det ikke skilles ut.
- Barn og eldre er mest utsatt for å få for lite vitamin D. Begge disse gruppene har behov for dobbelt så mye vitamin D som voksne. Barn fordi de vokser og skjelettet skal utvikle seg. Eldre fordi kroppen har redusert evne til å produsere vitaminet samtidig som de taper ekstra mye kalsium fra skjelettet.

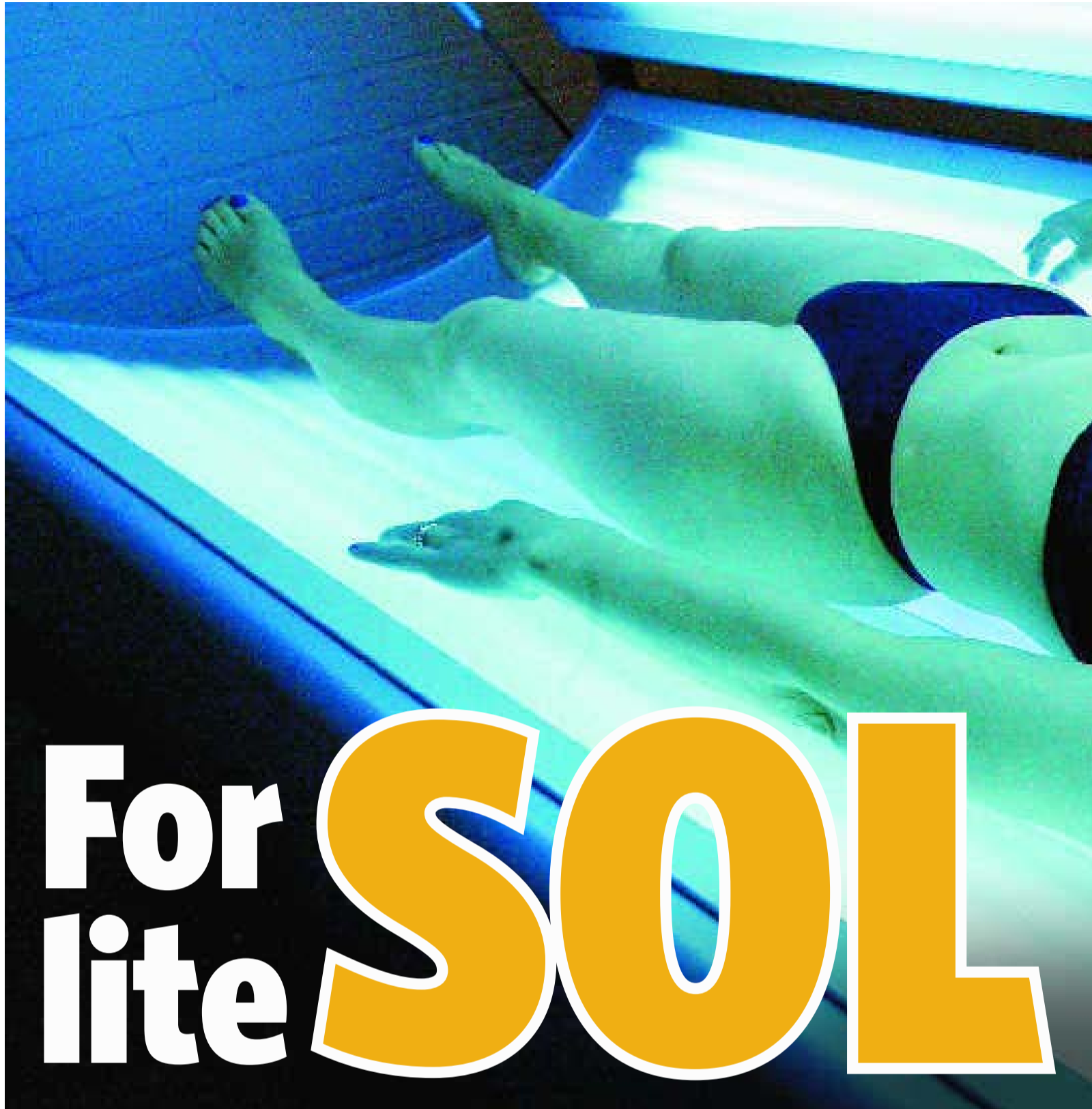
Kilde: www.nettdoktor.no, www.allianceapotek.no

FAKTA

Vitamin D og sykdom

- Det pågår mye forskning rundt vitamin D. At solskinnsvitaminet også kan virke på alvorlig sykdom som kreft, hjertekarlidelser og diabetes har kommet i fokus blant annet fordi undersøkelser viser at folk nærmere ekvator har lavere dødelighet av disse sykdommene.
- I september omtalte Dagbladet en fersk rapport fra Verdens helseorganisasjons kreftforskningsenter. Der er 18 studier av vitamin D gjennomgått. Konklusjonen er at vitaminet kan nedsette risikoen for å dø av folkesykdommer som kreft og hjertekarlidelser med omtrent sju prosent.
- Det pågår flere studier om sammenhengen mellom vitamin D og ulike kreftformer. Også sammenhengen mellom vitamin D og MS blir forsket på.

Kilde: *Dagbladets tekstarkiv*



For lite SOL

SOLSKINNSVITAMINET: Vitamin D dannes i huden når du er ute i sola. Ny forskning viser vitaminets gunstige effekt for å hundre hjertesykdom.

HELSE

D-vitaminmangel som følge av for lite sol og fet fisk dobler risikoen for hjertesykdom, viser ny studie.

Tekst: **Hilde Schjerve**
hks@dagbladet.no
Vigdis Alver
val@dagbladet.no

Det kommer stadig nye argumenter for å ta tran, spise fet fisk og være mer ute i dagslys, som er tre av våre viktigste kilder for D-vitamin.

Nå har amerikanske forskere funnet ut at mangel på vitamin D dobler risikoen for å utvikle hjerte- og karsykdommer.

Totalt 1739 amerikanske menn

og kvinner med en gjennomsnittsalder på 59 år, ble fulgt over en periode på minimum fem år.

Ingen av dem hadde tidligere vært hjertesyke. D-vitamin-nivået deres ble målt ved studiestart.

Etter fem år hadde 120 av deltakerne fått sin første hjertesykdom. Det viste seg at de som hadde det laveste nivået av D-vitamin, hadde 62 prosent økt risiko for hjertesykdom. De som hadde både D-vitaminmangel og høyt blodtrykk, hadde 113 prosent større risiko for å bli hjertesyke.

Studien, publisert i januarutgaven av det anerkjente medisinske tidsskriftet *Circulation* som gis ut av den amerikanske hjerteforeningen, konkluderer med at moderat til alvorlig D-vitaminmangel er en selvstendig risikofaktor for hjertesykdom.

- Også solarium

Professor Johan Moan ved Radiumhospitalet synes all forskning rundt vitamin D er svært viktig.

– Studier fra hele verden viser vitaminets gunstige helseeffekt på mange områder. Denne studien viser at lavt vitamin D-nivå øker risikoen for hjertesykdom både for dem med høyt blodtrykk og lavere. Det er svært nyttig kunnskap som bekrefter tidligere

funn, sier professoren.

Moan forsker på hvor mye sol eller solarium som må til for å få en gitt mengde vitamin D i blodet.

– Vi har gjort flere studier som viser at forsiktig bruk av solarium om vinteren kan få nivået av D-vitamin opp på samme nivå som om sommeren. Da er noen minutter i sola midt på dagen nok. Om vinteren kan solarium gjøre sammen nytte. Sola er vår viktigste D-vitaminkilde. Dessverre er det grunn til å tro at store befolkningsgrupper er mindre ute i sola nå enn før, blant annet på grunn av alle advarslene, sier Moan, og understreker:

– Men overdreven soling og solbrenthet er ikke å anbefale. Da øker hudkreftfaren.

Beriking av mat?

De nordiske anbefalingene for vitamin D er 7.5 mikrogram per dag. Moan mener et normalt kosthold med feit fisk et par ganger i uka, daglig tran eller forsiktig solarium om vinteren og forsiktig sommersoling gir tilstrekkelig.

– *For mye vitamin D kan gi forgiftninger. Hva bør man passe på?*

– Man kan ikke få for mye D-vitaminer av sol. Det øverste laget av huden inneholder et stoff som omdannes av solstrålene til d-vi-



FAKTA

D-vitaminrik mat

Disse matvarene tilsvarende 5-10 mikrogram D-vitamin. De nordiske anbefalingene for daglig inntak er 7.5 mikrogram:

- 1 barneskje tran
- 40-50 gram kokt laks, ørret eller sild
- 50-60 gram makrell
- 15 gram rognleverpostei
- 50 gram margarin
- 5 glass lettmeik med vitamin D

Kilde: www.allianceapotek.no



Øker hjertefaren

Forsiktig bruk av solarium om vinteren kan få nivået av D-vitamin opp på samme nivå som om sommeren.

Foto: Scanpix

tamin. Spiser man i tillegg anbefalt kost får man ikke i seg for mye. Det skal store doser til for å få forgiftning, sier Moan.

Også indremedisiner Fedon Lindberg synes det er en stor nyhet for folkehelsen at D-vitamin virker på utviklingen av hjertesykdom.

Han mener myndighetene bør ta i bruk nye virkemidler for at folk skal få i seg nok, og at beriking av matvarer må til.

– Å anbefale folk mer sol eller solarium er trolig vanskelig å gjennomføre. Regelmessige kosttilskudd vil ikke folk følge opp tilstrekkelig. Trantilskudd er ikke nok heller. Myndighetene bør starte et omfattende arbeid med vurdering av beriking av matvarer man spiser daglig.

Han anbefaler alle å måle nivået av D-vitamin hos fastlegen.

– Mange har altfor lite, noen grupper er spesielt utsatt. Spesielt innvandrere med mørk hud er utsatt. De trenger sju ganger så mye sol som de som er hvite i huden for å få samme mengde D-vitamin. Overvektige og eldre er også utsatt, sier Lindberg.

Tran hele livet

Avdelingsdirektør Arnhild Haga Rimstad i Sosial- og helsedirek-

« Vi har gjort flere studier som viser at forsiktig bruk av solarium om vinteren kan få nivået av D-vitamin opp på samme nivå som om sommeren. Da er noen minutter i sola midt på dagen nok. Om vinteren kan solarium gjøre sammen nytte.

Johan Moan, professor ved Radiumhospitalet



toratet er kjent med hypotesen om at det kan være en sammenheng mellom D-vitaminmangel og hjertesykdom.

– Generelt foregår det mye

spennende forskning på D-vitamin, men foreløpig er ikke resultatene overbevisende nok til at vi vil endre våre anbefalinger, sier Rimstad.

De statlige norske anbefalingene sier at alle bør ta tran hele livet.

– Spedbarn anbefales tran fra fire ukers alder, for dem som ikke tar tran anbefales vitamin D dråper. Eldre er ofte lite ute i dagslys og må særlig være oppmerksom på tilskudd av vitamin D enten i form av tran eller andre tilskudd, sier Rimstad.

Overlege Kjetil Retterstøl ved Lipidklinikken anbefaler alle sine pasienter, som er i risikogrupper for hjertesykdom på grunn av høye blodfettverdier, å ta tran og spise fet fisk. Det er først og

fremst på grunn av omega-3-fettsyrene, ikke D-vitaminet.

– Vi har overbevisende studier på at fet fisk forlenger liv på grunn av fett. Kunnskapen omkring D-vitamin er også veldig i medvind om dagen, men det må flere studier til for å gi større beviskraft til sammenhengen mellom D-vitaminmangel og hjertesykdom, mener Retterstøl.

>>> Slik virker vitaminene



Fastrenteinnskudd:
Hos oss får du
5,60 % rente!

Vi tilbyr deg nå fastrente på innskuddet ditt hvis du kan binde pengene minst ett år.

- Minste sparebeløp: 25.000 kroner
- Bindingstid til 28.02.2009: 5,60 % rente p.a.
- Bindingstid til 28.02.2010: 5,50 % rente p.a.

Fastrentetilbudet kan stoppes når som helst.

Ring oss på 03800, gå innom et Postbanken-kundesenter eller nærmeste postkontor.

Postbanken – en del av DnB NOR Bank ASA

