

D-Vitaminet!

Vad är D-vitamin?



D-vitamin bildas i huden när solen lyser på oss. Problemet i Sverige är att solen bara är stark nog mitt på dagen under sommarmånaderna.

Med maten får vi ytterst lite D-vitamin jämförelsevis. Resultat: många svenskar (kanske de flesta) har brist på D-vitamin. Särskilt under vintern och våren. Mörkhyade och de som undviker solen drabbas värst.

D-vitamin är unikt bland vitaminerna. Det är ett **steroidhormon**, som våra könshormoner testosteron och östrogen. D-vitaminet påverkar uttrycket av hundratals gener i de flesta av kroppens celler. Potentiellt kan det därför ha nästan vilken effekt som helst i kroppen.

En brist, vanligt hos svenskar i allmänhet, kan alltså teoretiskt ge nästan vilka sjukdomar som helst.

Allt mer forskning talar för att **D-vitaminbrist kan ha en roll i mängder av sjukdomar**. Infektionssjukdomar, cancer, hjärtsjukdom, benskörhet, autism, generell värk/fibromyalgi, vinter- och vårdepressioner, förkylning... listan på sjukdomar där ett samband misstänks är lång.

Mycket återstår att säkert bevisa, men en del är så gott som säkert redan nu. **D-vitamin är billigt, säkert och biverkningsfritt i högre doser än man tidigare trott.**

Att få upp kroppens nivåer till den normala för personer som regelbundet får stark sol på sig är därför smart. Det kan förebygga diverse sjukdomar, och några kända faror finns inte för friska.

Hälsorisker med brist på D-vitamin

När solen står lågt i Sverige på vintern riskerar hela befolkningen att långsamt få mer eller mindre D-vitaminbrist. Kanske är det en av anledningarna till vinter- och vårdepressioner m.m

Hur du får i dig D-vitamin

I praktiken finns två bra val:

- **Regelbunden stark sol**
- **Tillskott**

Mer detaljerad lista, vanligt förekommande råd:

1. **Sola, 15-30 min i stark sol** – Med gott om bar hud (utan solskydd), men utan att bränna dig såklart. Mycket effektivt: ger femdubbla dagsbehovet / minst 10 000 E. Fungerar i Sverige bara ordentligt timmarna mitt på dagen maj – augusti. Så det räcker inte hela året om du inte regelbundet åker på semester söderut. Enkel tumregel: solen måste upp minst 45 grader över horisonten (så att din skugga är kortare än du) för effektiv D-vitaminbildning. Annars filtreras nästan all UVB-strålning bort i atmosfären.
2. **Ät fet fisk** -Bra tillskott, men du behöver runt 350 gram fisk om dagen för 2 000 E, i bästa fall. Konserverad i burk ger mindre.
3. **Ät ägg** - Du behöver 35 ägg om dagen för 2 000 E.
4. **Drick lättmjölk / ät margarin med tillsatt D-vitamin** - Du behöver 13 liter lättmjölk eller ett knappt kilo margarin per dag för 2 000 E.
5. **Kosttillskott** – Effektiv sätt att få i sig D-vitamin. Men äldre tillskott har oftast väldigt små doser, som 400 E. **Det finns bra märken med 2000 E.**

Källa Kostdoktorn.

