

PRESSMEDDELANDE

090326

## D-vitamin i fokus

**Ny forskning tyder på att D-vitamin kan ha många fler positiva hälsoeffekter än att bidra till skelettupbyggnad och minskad risk för benskörhet. Idag diskuteras bland annat att D-vitamin kan påverka immunsystemets funktion och ha betydelse för utvecklingen av cancer och andra åldersrelaterade sjukdomar.**

Det naturliga sättet att tillgodose kroppen med D-vitamin är via syntes i huden under inverkan av solljus. I Norden kan dock detta vara otillräckligt, eftersom våra somrar är korta. Dessutom bör man begränsa den tid man solar, på grund av risken för hudcancer. Idag finns också en aktiv diskussion kring vad som är optimalt D-vitaminstatus, det vill säga vad som är optimala nivåer av D-vitaminformer i blodet, liksom hur mycket D-vitamin vi ska äta. Nuvarande rekommendation i Norden är att av vi bör äta 7,5 mikrogram D-vitamin per dag. Det har dock visat sig att många har ett lägre intag.

En speciellt utsatt grupp när det gäller risk för lågt D-vitaminstatus är invandrare. Förklaringen är bland annat att invandrare i större utsträckning använder heltäckande kläder och undviker att visats i solen. Dessutom är D-vitaminsyntesen lägre hos personer med mörk hy. En mörkhyad person kan behöva vistas mer än tio gånger längre i solen jämfört med en person med ljus hy, för uppnå samma syntes av D-vitamin.

Att ett tillfredsställande intag av D-vitamin är viktigt för en god benhälsa är väl känt. Idag finns också vissa belägg för att D-vitamin har andra positiva hälsoeffekter. Observerande studier tyder till exempel på att det finns ett samband mellan D-vitaminstatus och autoimmuna sjukdomar som multipel skleros och typ-1-diabetes. Sedan upptäckten på 1980-talet att receptorer för D-vitamin även kunde påvisas i bland annat vita blodkroppar har intensiv forskning lett till ökande kunskap om mekanismer som möjligen kan förklara dessa samband. Det finns också antaganden om att ett optimalt D-vitaminstatus kan fördröja åldrande och minska risken för vissa cancerformer, till exempel prostatacancer.

**Läs mer om D-vitamin i årets första nummer av Nordisk Nutrition, som utkommer den 27 mars. Beställ ditt exemplar genom att maila [info@nordisknutrition.se](mailto:info@nordisknutrition.se),**

Läs mer om Nordisk Nutrition på hemsidan: [www.nordisknutrition.se](http://www.nordisknutrition.se)

För mer information, vänligen kontakta  
Susanne Bryngelsson, chefredaktör, tel 046-286 22 84, 0709-58 86 36.

---

*Nordisk Nutrition ges ut av SNF Swedish Nutrition Foundation, Lund.  
SNF Swedish Nutrition Foundation bildades 1961. SNF syftar till att främja vetenskaplig forskning inom näringslära och närliggande områden samt att främja det praktiska utnyttjandet av framsteg inom denna forskning. SNF har ett 40-tal företag och organisationer som medlemmar. Förutom Nordisk Nutrition ger SNF också ut en vetenskaplig tidskrift, Food & Nutrition Research. Mer information om SNF och tidskrifterna finns på [www.snf.ideon.se](http://www.snf.ideon.se)*