

Frågor och svar om D-vitamin

Under vinterhalvåret äter många extra D-vitamin då solen inte längre ger oss det D-vitamin vi behöver. Vi i Norden kan inte tillgodose oss vitaminet enbart från solljuset under hela året och därför måste vi få i oss vitaminet via kosten¹. Det ges många råd om hur mycket D-vitamin man behöver ta och hur man ska få i sig rätt mängd. Det är en utmaning att hitta rätt svar för åsikterna är många och de går ofta isär.

Vad är då D-vitamin och varför behöver vi det?

D-vitamin är ett livsnödvändigt näringsämne med hormonliknande egenskaper. Nästan alla celler i människokroppen har specifika receptorer för ämnet. Receptorer kan beskrivas som små nyckelhål som sitter på våra celler. Likt nycklar placeras D-vitamin i dessa lås, vrids om och påverkar sedan olika funktioner i våra kroppar.

Hur viktigt är D-vitamin?

Vi har ett grundläggande behov av D-vitamin och det är ingenting som vi bara kan välja bort. Tillräckliga nivåer av D-vitamin är nödvändigt för att bland annat bibehålla normal muskelfunktion, celledelning och normalt skelett. Vitaminet är också viktigt för att bibehålla normal funktion av immunsystemet för både vuxna och barn. Dessa effekter av D-vitamin och det vetenskapliga underlaget som styrker dessa är bekräftade av den europeiska myndigheten för livsmedelssäkerhet (EFSA)².

Vad händer om jag får i mig för lite D-vitamin?

Symptom som kan uppstå vid D-vitaminbrist är bland annat koncentrationssvårigheter, nedstämdhet och muskelsvaghet³. Sjukdomen rakit är en direkt följd av långvarig D-vitaminbrist. Allvarlig D-vitaminbrist kan också orsaka kramper⁴.

Det hävdas ofta att ”man kan få i sig det man behöver via kosten” men undersökningar visar att en stor del av befolkningen får i sig för låga nivåer D-vitamin⁵.

Hur får vi i oss D-vitamin?

Vi får i oss D-vitamin via kost och solljus. Vår hud producerar D-vitamin när vi är utomhus under sommarhalvåret då solens strålar är tillräckligt starka. Under vinterhalvåret står solen för lågt här i Norden för att huden ska kunna producera D-vitamin och då behöver vi få i oss vitaminet via kosten. D-vitamin lagras i kroppen i ungefär 3 månader⁷.

¹ Nordiska rådet. Nordiska Näringsrekommendationerna 2012 – rekommendationer om näring och fysisk aktivitet. Femte upplagan. Köpenhamn: Narayana Press; 2012.

² <https://www.livsmedelsverket.se/produktion-handel--kontroll/information-markning-och-pastaenden/narings-och-halsopastaenden#H%C3%A4lsop%C3%A5st%C3%A5enden>

³ <https://www.internetmedicin.se/behandlingsoversikter/endokrinologi/d-vitaminbrist/>

⁴ <https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsamne/vitaminer-och-antioxidanter/d-vitamin>

⁵ <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/matvanor---undersokningar/riksmaten-2010-11---vuxna>

⁶ <https://www.gp.se/nyheter/g%C3%B6teborg/h%C3%A4lften-av-g%C3%B6teborgarna-lider-av-d-vitaminbrist-1.68881>

⁷ Abrahamsson L, Andersson A, Nilsson G. Näringslära för högskolan – Från grundläggande till avancerad nutrition. Sjätte upplagan. Stockholm: Liber AB; 2013.

D-vitamin finns i fisk, ägg och kött. Ett antal andra livsmedel är dessutom berikade med D-vitamin. Exempel på berikade livsmedel är mjölkprodukter, margarin och växtbaserade drycker. Dessutom finns tillskott med D-vitaminer i alla apotek, hälsokostbutiker och livsmedelsaffärer.

Hur mycket D-vitamin behöver man?

Man kan inte jämföra intag via solen och kosten men en solig sommardag i Norden produceras mellan 250–500 mikrogram i huden på endast 30 minuter⁸. Detta anses fullt tillräckligt.

Via kosten behöver man inte lika mycket men det är omtvistat hur mycket D-vitamin man egentligen behöver. Uppfattningarna går isär mellan olika myndigheter, läkare, forskare och näringsexperter. Företrädare för Livsmedelsverket och vissa läkare brukar säga att man inte behöver något tillskott alls. Andra läkare och forskare menar att ett intag av 125 mikrogram per dag har stora positiva effekter och är riskfritt⁹.

Vad säger Livsmedelsverket?

Svenska Livsmedelsverket rekommenderar följande intag av vitamin D¹⁰:

- 10 mikrogram per dag för barn och vuxna under 75 år
- 20 mikrogram per dag för vuxna med lite eller ingen solexponering
- 20 mikrogram per dag för personer över 75 år

Hur ska jag få i mig rätt mängd D-vitamin?

Låt oss utgå från Livsmedelsverkets rekommendationer (och bortse från de högre rekommendationerna). För att komma upp i det rekommenderade intaget kan man äta 230 gram tonfisk, 300 gram odlad lax eller 6 ägg varje dag. Alternativt kan man dricka en liter berikad mjölk, äta 50 gram margarin eller 400 gram konserverade kantareller. Detta ska man sedan göra varje dag. Man kan naturligtvis även ta ett kosttillskott.

Det går onekligen att få i sig D-vitamin via kosten men notera att mejeriprodukter innehåller mättat fett och mycket kalorier vilket på sikt kan leda till ohälsa¹¹. Är man över 75 eller har liten solexponering så gäller 12 ägg eller 100 gram margarin. Om man ska följa de avsevärt högre rekommendationerna blir mängden naturligtvis mycket större. Kosttillskott finns i olika doser.

Kan man få i sig för mycket vitamin D?

Som med de flesta ämnen kan stora mängder vara skadliga. Stora mängder vitamin D kan leda till att man får för höga nivåer av kalcium i blodet, kalciuminlagring i njurarna och njursvikt.

Den europeiska livsmedelsmyndigheten EFSA har satt ett gränsvärde för vitamin D som ligger på 100 mikrogram per dag. Det kommer från att man identifierade 250 mikrogram som en nivå utan biverkningar. Denna nivå har sedan delats med 2,5 för att hitta en säker nivå med stor marginal¹².

⁸ Circarma E, Porojnicu AC, Lagunova Z, Dahlback A, Juzeniene A, Moan J. Sun and Sun Beds: Inducers of Vitamin D and Skin Cancer. *Anticancer Res.* 2009;29(9):3495-500.

⁹ Utlåtande 31 juli 2015 av Michael E. Holick, professor i medicin, fysiologi och biofysik, ansvarig för avdelningen av endokrinologi, diabetes och nutrition, Bone Health Clinic samt Vitamin D, Skin and Bone Research Laboratory vid Boston University Medical Center, USA.

¹⁰ Nordiska rådet. Nordiska Näringsrekommendationerna 2012 – rekommendationer om näring och fysisk aktivitet. Femte upplagan. Köpenhamn: Narayana Press; 2012.

¹¹ <https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/mat-och-dryck/mjolk-och-mejeriprodukter>

¹² <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.2903/j.efsa.2012.2813>

Var hittar jag kosttillskott med hög kvalitet?

I din hälsokostbutik, apotek eller livsmedelsaffär kommer du finna välkända och säkra produkter. Även via Internet kan du handla säkert om du handlar från e-handelsplatser i Sverige. Är du osäker får du gärna vända dig till branschorganisationen **Svensk Egenvård** .

Vi rekommenderar att du väljer en **leverantör** som är medlem i Svensk Egenvård och som följer vårt regelverk.

Vilka är vi som skrivit denna text?

Svensk Egenvård är en branschorganisation som samlar större delen av leverantörer och återförsäljare av hälsokost i Sverige. Vi står även bakom **Näringswiki** där du finner utförligare information om näringsämnen. Vi sprider kunskap och information om nutrition och för en dialog mellan bransch, konsumenter och myndigheter.

Tack för att du läste!
