



Modelfoto: Colourbox

Frygt for hudkræft skaber D-vitaminmangel

Effektive sol-kampagner betyder, at danskerne får for lidt sollys, der er den vigtigste kilde til D-vitamin. Hver anden dansker er i underskud, viser ny undersøgelse.

28. juli 2009 11:24

AF LENE SKRIVER BAK, lsb@sondagsavisen.dk

Selv om sommeren mangler hver anden dansker D-vitamin. Det er blandt andet effektive kampagner, der skal få os til at beskytte os mod hudkræft og solens skadelige stråler, der gør, at danskerne holder sig i skyggen.

Ifølge overlæge på Vejle Sygehus, Henrik Hey, er solforskrækkelsen en væsentlig årsag til D-vitaminmanglen, sammen med vores ændrede livsstil.

- Hvor vi tidligere arbejdede udendørs, opholder de fleste af os indendørs det meste af dagen. Dertil kommer, at vi gennem de seneste år er blevet opdraget til at skrue ned for solbadningen. Så nu er vi i den situation, at 45 pct. af os danskere er i underskud af D-vitamin hele året – også om sommeren, forklarer overlægen.

D-vitamin 'utrolig vigtigt'

En undersøgelse foretaget på Vejle Sygehus på 18.195 danskere i alderen 0-90 år viser, at 45 pct. har for lavt D-vitamin niveau hele året.

Manglen bekymrer overlæge Henrik Hey, der står bag undersøgelsen.

- D-vitamin er vigtigt for kroppens optagelse og omsætning af kalk, og for styrkelsen af knogler, muskler og immunforsvar. Vitaminet virker stort set på alle celler i kroppen. Derfor er det utroligt vigtigt, at vi får D-vitamin i rigelige mængder, understreger Hey.

Umuligt at spise sig til det rette niveau

Solen er ikke den eneste kilde til D-vitamin. En mindre del af behovet kan dækkes gennem kosten, men Henrik Hey påpeger, at det ikke er muligt at spise eller drikke sig til tilstrækkeligt D-vitamin.

- Vores undersøgelse peger på, at vi skal have minimum 25 mikrogram om dagen om sommeren og det dobbelte om vinteren. Skulle vi spise eller drikke os til tilstrækkelige mængder D-vitamin, svarer det til, at vi skal drikke eksempelvis 48 liter mælk om dagen eller spise 17 kg. kylling – og det er jo ikke muligt.

Overlægen foreslår, at man supplerer med kosttilskud for at få dækket sit behov.