



Forsiktig soling kan motvirke kreft. Advarsler mot soling har gått for langt, mener Johan Moan, professor ved Institutt for kreftforskning ved Radiumhospitalet. (Foto: ELISEO FERNANDEZ /REUTERS)

Solen motvirker kreft

- Kampanjene for å få folk ut av solen har gått for langt, mener forsker Johan Moan.

KRISTIN STRAUMSHEIM GRØNLIFørst publisert: 14.01.08 | Oppdatert: 14.01.08 kl. 14:55



Professor Johan Moan. (Foto: THOMAS BJØRNFLATEN, VG)

D-vitamin

Vitamin D finnes i store mengder i fiskeleverolje (tran) og fet fisk som sardiner, makrell, torskerogn, sild, laks og tunfisk.

Mindre mengder finnes i melk, egg og smør.

Innholdet er lavt i de fettfattige melkeproduktene, for eksempel skummet melk. Derfor tilsettes vitamin D kunstig i enkelte land.

I Norge har vi fått ekstra lett melk, som er beriket med vitamin D.

De viktigste D-vitaminkildene i norsk kost er fet fisk og margarin som er tilsatt vitamin D.

Likevel har et minket inntak av disse matvarene redusert vitamin D-inntaket de siste 30 årene.

Les hele artikkelen om soling på forskning.no

Når det nå igjen går mot lysere tider, setter solen fart på kroppens produksjon av D-vitaminer. Det kan motvirke kreft og mange andre sykdommer. Samtidig er ufornuftig soling hovedårsaken til hudkreft.

Johan Moan er professor ved Institutt for kreftforskning ved Radiumhospitalet. Sammen med medarbeidere i Norge og USA legger han nå frem nye resultater som styrker teorien om at litt sol på kroppen gir et mer effektivt forsvar mot kreft.

Funnene viser blant annet at mennesker som bor nærmere ekvator og får mer sol på kroppen, har en større sjanse for å overleve dersom de får kreft i indre organer.

Spørsmålene er derfor: Hvis vi nordboere får litt mer sol, vil det gi en god eller dårlig netto helseeffekt? Er 10 minutter ukentlig solarium i årets mørke måneder å anbefale?

Ti minutter daglig med sol på ansikt og armer er nok for å få en god produksjon av D-vitaminer, hvis man får det hver dag om sommeren, mener Moan .

Han antyder at vi er blitt for redde for den glødende kulen på himmelen. Derfor har han satt i gang en debatt om hvorvidt den restriktive holdningen til soling og solariumbruk bør revurderes. Det på tross av at rundt 250 mennesker i Norge dør hvert år på grunn av hudkreft, som stort sett skyldes overdreven soling eller bråsoling.

Standpunktene hans har tidligere møtt motstand i et fagmiljø som har brukt tid og krefter på å fortelle oss at vi må være veldig forsiktig med hvor mye sol vi får på kroppen.

Det nye forskningsarbeidet er publisert i det vitenskapelige tidsskriftet Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS).

- Vurdere råd.

- Siden D-vitamin har vist seg å spille en beskyttende rolle ved mange typer kreft i indre organer og muligens også ved en rekke andre sykdommer, er det viktig å vurdere hvorvidt råd om å unngå sol gjør mer skade enn gagn, sier Richard Setlow, som er en forfatterne av studien.

Han mener dette gjelder spesielt for oss nordboere som ser så lite til solen store deler av året.

Setlow er biofysiker ved Brookhaven National Laboratory i USA og en av verdens mest anerkjente eksperter på sammenhengen mellom solstråling og hudkreft.

Forskningsgruppen hans var den første som slo fast at ultrafiolett stråling (UVA) og synlig lys er de viktigste årsakene til føflekkreft. Dette er den farligste formen for hudkreft.

Både Setlow og Moan vektlegger at folk må beskytte seg mot de skadelige effektene av solen. Samtidig må vi ikke bli for redde heller.

- Det offentlige råd som gis, er at folk skal være mindre i solen. Jeg mener det har gått altfor langt. Kampanjene bør gå på at folk ikke skal bli solbrente, mener Moan.

Han blir iblant kontaktet av folk som sier de er blitt skremt ut av solen, og han minner om at menneskene fikk hvit hud da de vandret nordover fra Afrika, nettopp fordi de trengte mer D-vitamin fra solen.

- Evolusjonsbaserte budskap skal man ikke ta lett på, sier Moan.

- Med måte

. - Vårt budskap er at man bør komme seg ut i solen, men at man må nyte den med måte. Vi sier at man må ta enkelte forholdsregler når man er ute i solen, som å bruke solkrem og ta pauser fra solen når den er på sitt mest intense, sier Ole Alexander Opdalshei, avdelingssjef i Kreftforeningen.

Han synes ikke kampanjene for å få folk til å være forsiktige i solen har gått for langt.

- Vi prøver å være bevisste på at vi ikke skal skremme folk ut av solen. Det er ikke det vi ønsker. Vi tror heller det er mye bedre å nyte solen med måte, sier Opdalshei. Han mener at det er viktig med mer forskning på de gunstige virkningene av D-vitamin.

Litt sol uten solkrem

. - Litt sol uten solkrem er sunt for oss, men du skal unngå å bli solbrent, sier Moan.

- Dersom du er ute en halv time midt på sommeren, får du like mye D-vitamin som når du drikker en liten tranflaske, fortsetter han.

Opdalshei mener på sin side at vi er naturlig ute i solen uten solkrem.

- Du vil få D-vitaminer hvis du går til jobben en sommerdag, går til butikken eller henter barn i barnehage. Men når man er ute for å sole seg, mener vi det er viktig å bruke solkrem, sier han.

- Kreftforeningen fokuserer på dem som soler seg hele tiden, mens jeg fokuserer på dem som sitter foran fjernsynet og datamaskinen, sier Moan.

Flere studier

. Arbeidet fra Moan og kolleger er én av flere studier den siste tiden som knytter vitamin D-status til redusert kreftrisiko.

Tidligere har Moan presentert forskning som viser at kreftpasienter har best prognoser dersom diagnosen blir stilt om sommeren eller på høsten når D-vitaminlageret har fått påfyll.

Det indikerer i alle fall at en god D-vitaminstatus er fordelaktig kombinert med standard kreftbehandling.

Solkrem

. Så hvordan kan folk sørge for at de får fordelene som er knyttet til sollyset gjennom økt produksjon av D-vitaminer, samtidig som de unngår den økte risikoen for hudkreft?

- Når det gjelder hudkreft, er det føflekkreft (melanom) vi bør bekymre oss mest over. Dette er en alvorlig

sykdom, sier Setlow. I Norge er dødeligheten på rundt 20 prosent. Føflekkreft utløses av den delen av solstrålingen som kalles UVA. Dette er de lange bølgene i UV-strålingen.

Kroppens produksjon av D-vitamin stimuleres av den delen av solstrålingen som kalles UVB. Dette er de korte bølgene i UV-strålingen ved jordoverflaten.

- Kanskje vi bør forandre på solkremene så de ikke blokkerer så mye av UVB-strålene, mens de fortsatt beskytter oss mot UVA-strålene og synlig lys, mener Setlow.

En annen mulighet er å øke inntaket av D-vitamin i kosten mens vi fortsetter å smøre oss med solkrem. Vitamin D er nemlig tilgjengelig i fet fisk og noen andre typer mat og drikke.

Det er imidlertid diskusjon om hvorvidt D-vitamin fra kostholdet fungerer like godt som det kroppen produserer selv, og om hvilket nivå som er å anbefale.

- Vi trenger litt mer enn det folk har trodd hittil, for å få nok. De dosene som helsemyndighetene i Norge anbefaler i dag, er mildt sagt i laveste laget, sier Moan.

Han mener dessuten at det vil være fordelaktig med 10 minutter ukentlig solarium i de mørke månedene.

[Del på Facebook](#) [Skriv ut](#) [Tips en venn](#) [Abonner på Aftenposten](#)

Søk etter artikler, eller søk på nettet:

☒ Aftenposten ☐ Internett

Annonse

Søk

Fyll inn minst ett av feltene, og trykk søk.
Her finner du et mer [avansert søk](#).

Alt innhold er [opphavsrettslig beskyttet](#). © Aftenposten.
Aftenposten arbeider etter [Vær Varsom-plakatens](#) regler for god presseskikk.