

# Solen har også gode egenskaber – brug den med måde

**Helse har i denne måned valgt at give ordet til overlæge, ph.d. Pia A. Eiken, der bl.a. forsker i knogleskørhed og vitamin D mangel.**

Kræftens Bekæmpelse har, med kronprinsesse Mary ved roret, søsat en kampagne, der skal hjælpe danskerne til bedre solvaner.

På Kræftens Bekæmpelses hjemmeside [www.solen.dk](http://www.solen.dk), kan man sjovt nok se, at denne er lavet i samarbejde med Matas, der har interesse i at sælge solcreme! I kampagnen var der desværre ikke et ord om solens ekstremt gode egenskaber.

Solen er væsentlig for vores overlevelse og den *vigtigste* kilde til D-vitamin dannelse. 90 procent af det D-vitamin, vi har brug for, dannes i huden. Hvis man i solen har tøj på eller bruger over solfaktor 8, danner man næsten intet D-vitamin i huden.

De seneste års forskning har vist, at D-vitamin ikke alene er væsentligt for forebyggelse af knogleskørhed, men også synes at have en væsentlig rolle mht. immunforsvaret, samt i forebyggelse af en lang række andre sygdomme bl.a. mindst 13 forskellige kræftformer, dissemineret sclerose og sukkersyge.

Solens stråler er i Danmark kun tilstrækkelige til at danne D-vitamin i huden fra april til oktober. Undersøgelser viser, at mange danskere (i alle aldre) har D-vitamin mangel især i de sene vintermåneder. Således findes D-vitaminmangel hos 60 pct. af danske raske kvinder mellem 50 og 60 år og hos 70 pct. af danske mænd og kvinder over 50 år med hoftebrud.

Gennem de seneste årtier er der trykt mange artikler om sammenhængen mellem D-vitamin og kræft. Man ved, at D-vitamin påvirker kræftcellerne ved at hæmme dem i at dele sig og er medvirkende til at dræbe kræftcellerne. Mange kræfttyper synes at være følsomme for D-vitamin.

Dette gælder fx for bryst-, prostata- og tyktarmskræft, som er meget hyppigt forekommende i Danmark. Fx har man i kliniske studier påvist, at kvinder med D-vitamin mangel har en 20-30 pct. øget risiko for brystkræft og en 10-20 pct. øget dødelighed af denne sygdom. En nylig undersøgelse viser, at kræftoverlevelsen er forbedret for patienter, der får kræftdiagnosen stillet om sommeren og efteråret sammenlignet med, når diagnosen er stillet om vinteren. Dette gælder specielt for kvinder med brystkræft og både mænd og kvinder med lungekræft. Om sommeren og efteråret er D-vitamin niveauerne i kroppen højst.

En stor befolkningsundersøgelse viser, at hvis man øger D-vitamin niveauet i blodet svarende til ca. fem gange indtagelse af anbefalet dosis af D-vitamin til danskere mellem 9 og 60 år, reduceres forekomst af kræft med 17 pct., 29 pct. i total kræft død, og 45 pct. i dødelighed af mave-tarmkræft. Den anbefalede D-vitamin dosis i nævnte aldersgruppe er 7,5 mikrogram/dag (300 IE/dag).

Danskerne indtager via kosten ca. 4 mikrogram/dag (160 IE/dag). Ved solbestråling af huden kan der dannes, hvad der svarer til indtagelse af 250 mikrogram (10.000 IE) D-vitamin.

Mit budskab er, at man skal bruge solen med måde og få 15 til 30 minutters sol uden solcreme dagligt. Alternativt kan man dække sig ind ved at indtage D-vitamin i tabletter. Men hvis man skal forebygge kræft, skal det således være med en langt højere dosis D-vitamin end den, der i dag er rekommanderet i Danmark.

*Kilde: Helse - Af Pia A. Eiken, overlæge og ph.d., Helse nr. 6, 2007.*