



Kræftens Bekæmpelse anbefaler stadig »fornuftig omgang med solen«, hvor man bl.a. udgår middagssolen. Foto: Jean Francois Frey

Sol kan forebygge kræft

Af JACOB PETERSEN - Offentliggjort 27.02.08 kl. 11:08

Ny forskning tyder på, at sol i begrænsede mængder kan være med til at forebygge kræft. For meget sol kan dog have modsatte virkning.

Flere undersøgelser peger i retning af, at det virker forebyggende mod kræft, hvis man har et passende niveau af D-vitamin i blodet. Det gælder blandt andet tyktarmskræft, brystkræft og prostatakræft. D-vitamin får man primært ved at opholde sig i solen. Men for meget slikken sol kan give kræft i huden. Derfor gælder det om ikke at overdrive. Det skriver Kræftens Bekæmpelse.

15 minutter to eller tre gange om ugen med frit ansigt og bare arme. Så længe skal de fleste voksne danskere opholde sig i solen i sommermånederne for at danne nok D-vitamin. På den tid kan de fleste nå at opbygge et lager af D-vitamin til at tære på om vinteren, når der er færre soltimer og mindre kraft i solens stråler.

Hvordan D-vitamin-niveauet ligger hos danskerne ved forskerne ikke præcist.

»D-vitamin er genstand for stor debat blandt læger og kostforskere. Nogle mener, at vi får alt for lidt D-vitamin, mens andre advarer om det modsatte,« siger cand. scient. Anja Olsen, Kræftens Bekæmpelse.

En undersøgelse blandt bloddonorer viser dog, at op imod en tredjedel har for lavt indhold af D-vitamin i blodet om vinteren. Det tal er betydeligt mindre om sommeren, viser undersøgelsen. Desuden ved man, at ældre mennesker har betydeligt lavere blodniveau af D-vitamin.

Ud over solbadning kan man også få D-vitamin via kosten. Det er især fede fisk som laks og sild, der er gode D-vitaminskilder, men også kød, mejeriprodukter og æg indeholder D-vitamin. Det kan være svært at få nok D-vitamin gennem kosten alene - og her kan solen altså være en godt supplement.

Kræftens Bekæmpelse anbefaler dog en »fornuftig omgang med solen«, hvor man bl.a. udgår middagssolen. Det er specielt vigtigt for børn og unge samt mennesker med sart hud, da de særligt er i risikozonen for at kunne danne hudkræft ved overdreven solbadning.