

Solvitaminet

**Beskyt børnene mod solen, men så heller ikke mere.
Sol danner det livsvigtige D-vitamin.**

Solen er uundværlig og bringer på samme tid liv som død. Kunsten er på samme måde at få glæde af solen – og at undgå dens fare.

Et afbalanceret forhold til solen kommer man længst med – dvs. hverken for meget eller stærk sol – men heller ikke egentlig solforskrækkelse, som kan føre til D-vitaminmangel hos børnene. Det, som børnene – og vi andre – skal gøre os meget umage med, er at undgå er solskoldninger. Og så huske, at solen er vigtig – blandt andet for børnenes knogler.

D-vitamin er solvitamin

Når solen rammer huden, dannes der D-vitamin, som via leveren og nyrerne omdannes og gør gavn.

Vitamin D er et fedtopløseligt vitamin, som øger optagelsen af kalk i tarmen. Lider et barn (og voksen) af vitamin D-mangel, modvirkes optagelsen af kalk og fosfat fra tarmen, og knoglerne får ikke den nødvendige kalk. Derved trues knoglerne. Herudover er der en del, der tyder på, at for lidt D-vitamin øger risikoen for kræft. Især brystkræft har været i særlig fokus.

Engelsk syge

Engelsk syge kender vi især fra cirka starten af sidste århundrede, hvor det ramte arbejdende børn, som stort set var inden døre hele tiden og ikke fik nogen sol. Engelsk syge viste sig ved formindsket højde, deforme knogler (især ben, brystkassen, kraniet og bækkenet), dårlige tænder, svage muskler, muskelkramper og lungesygdom. Kort sagt en grim sygdom. De senere år har vi af flere grunde atter stiftet lidt bekendtskab med engelsk syge. Det er bl.a. set blandt flygtningebørn fra Afghanistan, hvor de har opholdt sig de første leveår i fx mørke kældre og dermed ingen sol fået.

Hvem er i risiko?

D-vitamin er altså afgørende for børnene at få. Derfor skal de også have en god portion sollys – uden at blive solskoldet. Man skal være særlig opmærksom på børn, som er tildækket, og det gælder især muslimske piger, som er tilhyllet. Mange af de piger har som følge af tildækningen en D-vitaminmangel, og nogle vil have en ganske alvorlig D-vitaminmangel. Herudover risikerer børn, som sidder meget inden døre foran PC og TV, også at få D-vitaminmangel.

Nænsom omgang med solen

Nænsom omgang med solen er sagen. Dog bør egentlig solforskrækkelse undgås. Man skal ikke sole sig mellem kl. 12-15, men børnene kan sagtens opholde sig udendørs, hvis der er skyggefulde steder, og der ikke er tale om, at de soler sig. Hvad børn i daginstitutioner jo retfærdigvis også kun sjældent gør.

En god hat og en T-shirt, der dækker skuldrene, er en god kammerat i solen. Samt solcreme med faktor 15.