

# Bør vi ta D-vitamin

## Nye studier viser sammenheng – norske eksperter uenige

Av ANNE BERGSENG, KARI BYKLUM og HANS ØSTERMAN/  
AFTONBLADET

**Nye studier peker på at det kan være en sammenheng mellom lavt nivå av D-vitaminer og alvorlig covid-19-sykdom. Betyr det at vi bør ta tilskudd nå? Ekspertene er uenige. Her er råd for hvordan du sikrer deg et godt nivå av dette viktige vitaminet.**

Et søk på D-vitamin på PubMed, som er verdens største database innen forskning på medisin, gir mer enn 86 000 treff, og viser en enorm økning av studier de siste årene.

Dette har ført til mye oppmerksomhet og til økt interesse også blant folk flest, i forbindelse med hvilke helsefordeler dette såkalte «supervitaminet» kan gi oss.

Tall fra Norkost-undersøkelsen viser at mer enn 40 prosent av oss tar ekstra tilskudd gjennom tran eller kapsler.

Det kan komme godt med, for Nordens største private medisinske laboratorium, Fürst, har gjennom sine undersøkelser vist at omtrent hver tredje nordmann har lave D-vitamin-verdier.

### Fra sol og fisk

D-vitamin får vi først og fremst gjennom kosten og fra solen. Hovedkilden til vitaminet i norsk kosthold er fet fisk, beriket smør og margarin, i tillegg til tran.

Ifølge norske helsemyndigheter bør vi få i oss 10 mikrogram D-vitaminer daglig. For personer over 75 år er anbefalt dose 20 mikrogram.

Holder dette? Om det strides de lærde.

At D-vitaminer kan gi en beskyttelse mot luftveisinfeksjoner er ikke nytt. Dette kom frem i en stor internasjonal samlestudie i 2017. Den sammenfatter 25 studier fra hele verden, og omfatter nesten 11 000 personer. Resultatet ble publisert i det anerkjente medisintidsskriftet British Medical Journal.

Her viser det seg at D-vitaminer har en forebyggende og beskyttende effekt på hele gruppen, men en størst effekt hos dem som har en påvist mangel. Beskyttelsen gjaldt for alle typer av luftveisinfeksjoner, inkludert virus.

En rekke forskerteam fra hele verden undersøker nå om det også er en sammenheng mellom nivået av D-vitaminer og alvorlighetsgrad av covid-19. Flere preliminare studier peker i retning av at dette kan være tilfellet.

Nivået av vitamin D ser ifølge studiene ut til å utgjøre forskjellen på en mild respons på viruset og en livstruende respons.

### Flere studier

Her er et lite knippe av en rekke studier som foreligger på dette temaet:

En ny studie fra Bar-Ilan University i Ramat Gan i Israel viser at halvparten av dem som hadde et alvorlig forløp av covid-19 hadde lavt vitamin D i blodnivået. Lave D-vitaminnivåer viste seg som en uavhengig risikofaktor for covid-19-infeksjon og sykehusinnleggelse i denne store, populasjonsbaserte studien.

Deltagerne som var positive for covid-19 hadde 50 prosent større sannsynlighet for å ha lave kontra normale nivåer av D-vitamin i en multivariant analyse som kontrollerte for andre mulige forklaringsfaktorer.

En studie fra Trinity College i Dublin i Irland, publisert i Irish Medical Journal, har kommet frem til at de landene som har opplevd størst antall personer med alvorlig sykdom og død, hadde lavest

nivå av vitamin D. Ved å analysere 20 års befolkningsdata av voksne europeere, viste det seg at nivået av vitamin D i blodet kunne forutsi hvor alvorlig rammet man ble.

En studie basert på et samarbeid mellom forskningsentre i USA og i Ungarn ser på hvorvidt tilskudd av D-vitaminer kan redusere risikoen for influensa og covid-19-infeksjoner og dødsfall. Forskerne vektlegger at vitamin D reduserer risikoen for infeksjoner og at tilskudd derfor bør vurderes mot covid-19.

En mindre studie fra Louisiana i USA undersøkte 20 svært dårlige coronapasienter. De 13 som fikk intensivbehandling hadde betydelig lavere nivå av D-vitaminer sammenlignet med de øvrige (48 nmol/liter versus 74 nmol/liter). Blant intensivpasientene som var under 75 år, hadde samtlige lave nivåer av D-vitaminer.


En forskergruppe ved Northwestern University i Illinois, har samkjørt dødstallene for covid-19 med statistikk over D-vitaminmangel i ulike land. De konkluderer med at dødeligheten øker med mangel.

### – Viktig å unngå mangel

Flere norske eksperter er kritiske til disse studiene, mens andre mener de er gode og ikke minst viktige å ta hensyn til.

– Store mengder med D-vitamin er ikke nødvendig, men det er viktig å unngå at folk får mangler, sier Magritt Brustad, professor i ernæringsepidemiologi ved Institutt for samfunnsmedisin ved Universitetet i Tromsø.

Hun er også medlem av Nasjonalt råd for ernæring som er oppnevnt av Helsedirektoratet, og er en av forfatterne bak en omfattende rapport om vitamin D i Norge.

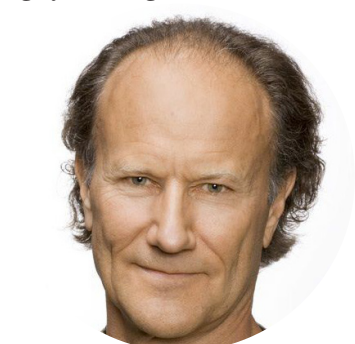
Rådet har som oppgave å styrke myndighetenes fagrolle ved å gi kunnskapsbaserte råd i arbeidet med kosthold, ernæring og helse i befolkningen og i helsetjenesten. 



**MAT MED D-VITAMINER:** Vi får en del D-vitaminer gjennom kosten vår, men



**SKEPTISK:** Professor Magritt Brustad ved Universitetet i Tromsø sitter også i Nasjonalt råd for ernæring. Hun mener det ikke er belegg for å si at D-vitaminer virker preventivt på corona. Foto: SVEN WEUM



**IKKE NY KUNNSKAP:** Dr. philos og ernæringsfysiolog Dag Viljen Poleszynski mener man i flere tiår har visst at D-vitaminer motvirker forkjølelse, influensa, og at det samme gjelder covid-19. Foto: PRIVAT



**SUNNBALANSE:** Jutta Dierkes, professor i klinisk ernæring ved Universitetet i Bergen, peker på at det er viktig med en sunn balanse av vitaminer i kroppen, og at det får man stort sett via kosten. Foto: UIB

# min mot covid-19?



## Fakta om D-vitamin

● D-vitamin er et fettløselig vitamin som spiller en viktig rolle i kalsiumbalansen i kroppen og opprettholdelse av skjelettet. D-vitaminer er sparsomt utbredt i naturen.

● Fiskelever er den eneste rike kilden, men mange typer fisk og annen sjømat, egg og også soltørket sopp kan inneholde betydelige mengder. Vitamin D kan dannes i huden ved bestråling med ultrafiolett lys, ikke minst når huden eksponeres for direkte dagslys.

● I store deler av Norge er solintensiteten for lav i vintermånedene til at syntesen er av betydning. Derfor er inntak av mat med D-vitamin spesielt viktig i vinterhalvåret.

# «Det er så å si ikke mulig å oppnå optimale vitamin D-nivåer i Norge året rundt uten tilstrekkelig tilskudd.»

Fedon Lindberg



**TILSKUDD MÅ TIL:** Fedon Lindberg er spesialist i indremedisin, og blant dem som mener at vi ikke får i oss nok D-vitaminer gjennom kosten her i landet. Foto: HELLE GANNESTAD



**ÅPEN FOR TILSKUDD:** Forsker Peter Bergman ved Karolinska universitetssykehus i Sverige. Han mener det kan være nyttig med ekstra tilskudd av D-vitaminer. Foto: KAROLINSKA INSTITUTET



**FOREBYGGER COVID-19:** Johan Moan, professor emeritus ved Universitetet i Oslo, mener det ikke er tvil om at et godt nivå av D-vitaminer vil kunne forebygge covid-19. Foto: UIO

**TILSKUDD:** Salget av D-vitaminer i Norge er høyt, og tall viser at 40 prosent av oss tar tilskudd, som for eksempel

← Brustad er blant dem som stiller seg kritisk til flere av de nye studiene som ser på sammenhengen mellom D-vitaminnivå og alvorlighetsgrad av covid-19.

Hun hevder flere av studiene er metodisk svake og at det trekkes slutninger det ikke er belegg for.

– Forskning på D-vitaminets betydning for immunsystemet er et spennende felt, men etter min mening finnes det ikke vitenskapelige holdepunkter for at tilskudd av D-vitamin virker preventivt på corona.

## – Vis sunt bondevett

Brustad mener mange av studiene ikke har en metodisk design som sier noe om årsakssammenhengen.

– Når man i de senere årene har gjennomført randomiserte og kontrollerte studier, har man ikke klart å gjenskape og bekrefte funnene fra observasjonsstudiene. Dette kan tyde på at de tidligere funnene kan ha andre forklaringer enn D-vitamin, mener hun.

Brustad mener generelt at det er svak dokumentasjon for sykdomsforebygging av høye doser vitamin D til personer med vitamin D-status over det anbefalte 50 nmol/l, og at overdosering kan gi uønskede helseeffekter.

– Det handler om å vise sunt bondevett. Vår kunnskap viser at de aller fleste får nok vitamin D gjennom kosten dersom man regelmessig spiser fet fisk som laks, ørret, sild, makrell i tomat og torskelever, eller ta en barneskje med tran. Da skal man ligge godt an for vinteren.

– **En rekke forskere både internasjonalt og her i landet mener norske myndigheter er for restriktive når det gjelder sine anbefalinger om tilskudd av D-vitamin. Hva mener du om det?**

– Det finnes ikke solide holdepunkter for de påstandene. Store kunnskapsoppsummeringer viser at man ikke får noen tilleggseffekt ved å kjøre folk høyt opp i D-vitamin, sier Magritt Brustad.

## For tidlig å konkludere

Jutta Dierkes, professor i klinisk ernæring ved Universitetet i Bergen sier at det er for tidlig å konkludere med at D-vitaminer faktisk virker forebyggende mot covid-19.

– De som hevder dette kan ikke annet enn å anta det, for enn så lenge er viruset så nytt at vi ikke kan konkludere med sikkerhet. Dessuten bør en være kritisk til hvem som er økonomisk ansvarlig for

studiene, en del av dem er betalt av firmaer som tilbyr D-vitaminer og det kan rokke ved habiliteten.

Hun minner om at det er helt naturlig å teste ut mange hypoteser før man har en endelig kur eller vaksine på plass, men at resultatene av studier på vitaminer, som har blitt sett på som reneste mirakelkurer de siste 30–40 årene, har vært ganske skuffende.

– Det er ingenting som ville vært bedre enn om vitaminer som attpåtil er fri for bivirkninger kan forebygge covid-19, men det er dessverre veldig få uavhengige studier som viser at vitamintilskudd har en slik effekt i særlig grad.

Hun anbefaler likevel å passe på at en ikke har underskudd av D-vitaminer.

– Det er viktig med en sunn balanse av vitaminer i kroppen, og det får man stort sett ved et sunt og variert kosthold.

Peter Bergmann, forsker og lege ved Karolinska universitetssykehus i Sverige, stiller seg litt mer åpen til å ta tilskudd av D-vitaminer for å være på den sikre siden.

– Jag ser ikke hvorfor man ikke kan ta ekstra tilskudd nå i denne coronatiden, skriver han i en mail til Aftenbladet.

Bergman mener et inntak på 1000–2000 enheter per dag, som tilsvarer 25–50 mikrogram per dag, er ufarlig, og potensielt kan være nyttig. Han mener det er spesielt viktig blant risikogrupper som eldre og overvektige.

– Det er ikke usannsynlig at D-vitaminer har en effekt på coronavirus eller den inflammasjonen som forårsaker sykdommen. Om det finnes en beskyttelse, så er den forebyggende. Det finnes ikke hold for at D-vitamin kan være beskyttende når man har blitt syk.

For tiden jobber han med en kommende undersøkelse av alvorlig coronasyke svenske personer under 50 år. Prosjektet vil inkludere en klinisk utredning der også D-vitaminstatus sjekkes, i tillegg til immunologiske analyser.

## Tilskudd og solarium

Johan Moan er professor emeritus ved Universitetet i Oslo, og har blant annet forsket på D-vitaminer og kreft i en hel yrkeskarriere. Han mener de nevnte studiene om sammenhengen mellom D-vitamin og covid-19 er gode.

Han viser også til at også tidligere studier har konkludert med at D-vitamin styrker immunforsvaret,

og sier at mye tyder på at et tilstrekkelig høyt nivå av D-vitaminer også kan virke forebyggende på covid-19.

– Vi vet jo også at vanlig influensa forekommer oftest på de tidspunktene når det er lite D-vitaminer å hente fra solen. Slik har det alltid vært, til og med de store pandemiene gjennom historien har vært sesongbaserte, og min oppfatning er at det sannsynligvis ikke er særlig annerledes med covid-19.

En grunn til at vitamin D kan motvirke alvorlig sykdom ved covid-19, er ifølge Moan sannsynligvis fordi vitaminet regulerer og undertrykker kroppens såkalte cytokin-respons.

– Det er dette som kan føre til pusteproblemer og død. Cytokiner er små proteiner som skilles ut av immunsystemet og har viktige funksjoner i kommunikasjonen mellom celler. Skadene som sterke cytokinangrep påfører lungene, fører til akutte pusteproblemer og svikt i flere organer, mener Moan.

Han er tilhenger av å benytte solen for å fylle opp D-vitaminlagrene, og mener vi også burde sole oss litt uten solkrem, vel vitende om at han taler myndighetenes anbefalinger midt imot.

– For voksne er det bare bra å





## Slik får du vitamin D gjennom kosten

- De viktigste vitamin D-kildene er fet fisk, rogn og fiskelever. I tillegg er margarin og ekstra lett melk tilsatt vitamin D.
- Dagsbehovet dekkes med en porsjon laks, sild eller makrell til middag. En barneskje tran dekker også dagsbehovet.
- Laks inneholder ca. 10–12 mikrogram vitamin D per 100 gram
- Sild inneholder ca. 10–15 mikrogram vitamin D per 100 gram
- Makrell inneholder ca. 5 mikrogram vitamin D per 100 gram, makrell i tomat ca. 3 mikrogram per 100 gram
- Ekstra lett melk: ca. 0,4 mikrogram per 100 gram – det vil si ca. 4 mikrogram per liter
- Kokt torskerogn: 13 mikrogram per 100 gram
- Rognleverpostei 39 mikrogram per 100 gram, rå torskelever: 89 mikrogram per 100 gram!
- Margarin ca. 10 mikrogram per 100 g
- Tran: 10 mikrogram per barneskje (5 ml)

## Vegetarmat og vitamin D

- Er du vegetarianer, kan du få i deg noe D-vitamin gjennom produkter som er tilsatt vitaminet, dette gjelder for eksempel flere typer soyamelk, kumelk og havremelk.

- Ifølge Helsedirektoratet er det ikke sikkert dette er nok. De skriver i sine kostråd for vegetarianere at de aller fleste vil ha behov for ekstra tilførsel av D-vitamin gjennom kosttilskudd. De minner om at det er viktig å følge anvisningen på pakningen, for høyt inntak er uheldig og bør unngås.

## Anbefalt inntak av Vitamin D:

- Spedbarn fra 4 uker til 6 måneders alder: 5 mikrogram daglig, som tilsvarer 2,5 ml tran.
- Barn og ungdom fra 6 måneders alder: 10 mikrogram, som tilsvarer 5 ml tran.
- Gravide, ammende, og voksne kvinner og menn: 10 mikrogram daglig
- Alder over 75 år: 20 mikrogram daglig

Kilde: NHI

gjennom kapsler. Foto: ISTOCKPHOTO

være ute i solen en liten stund uten solkrem, men en må selvsagt unngå å bli solbrent og passe ekstra på barna. Fra september til mars gir solen ikke noe D-vitamin i Norge. Derfor har mange lite D-vitamin i kroppen om vinteren.

Når høsten nå kommer anbefaler han å holde D-vitaminlagrene høye ved at man som frisk voksen person tar rundt 30 mikrogram tilskudd av D-vitamin per dag, altså tre ganger så mye som helsemyndighetene råder oss til, eller litt mer alt etter kroppsvekt. Han anbefaler også korte turer innom solarium.

– Jeg har veiledet doktorgrads-studenter som gjorde forsøk på solariebruk, og da ble det funnet ut at ved å ta solarium i ti minutter to ganger i uken så kom man opp i tilstrekkelig D-vitaminnivå i løpet av to-tre uker.

### Mener tilskudd må til

Spesialist i indremedisin, Fedon Lindberg, som også har gitt ut flere bøker om kosthold og ernæring, er også blant dem som er kritiske til helsemyndighetenes anbefalinger når det gjelder å ta tilskudd av D-vitaminer.

– Det er så å si ikke mulig å oppnå optimale vitamin D-nivåer i Norge

året rundt uten tilstrekkelig tilskudd. Faktisk er det også vanskelig på sommerstid, med mindre man reiser til sørlige strøk.

### Få fikk nok sol

Høsten er på vei, og Lindberg mener mange nordmenn i år ikke blitt eksponert for like mye sol som i andre år, siden flertallet har feriert i Norge. Det betyr ifølge ham at det er veldig sannsynlig at flere nordmenn i år går inn i høst- og vintertiden med lavere blodnivåer av vitamin D.

– Et optimalt vitamin D-nivå er en av de absolutt beste strategiene for å unngå alle typer infeksjoner, og mangel på vitamin D er mest sannsynlig en sterkt medvirkende årsak til sykdom av sesonginfluensa og mange andre infeksjoner. Nå viser ny forskning at dette gjelder også covid-19. Å ta tilskudd er antagelig den viktigste og billigste forsikringen mot å bli alvorlig syk av influensa og covid-19, sier Lindberg.

Han peker også på at å opprettholde en sunn vekt med BMI på under 30 er svært viktig.

– For øvrig har personer med overvekt og fedme langt lavere vitamin D-nivåer enn gjennomsnittet i befolkningen. Det samme

gjelder eldre, og det er derfor viktig å sørge for tilstrekkelig vitamin D-tilskudd i denne gruppen, ikke minst på sykehjem og eldreheim. Det samme gjelder personer med mørkere hud.

### – Hvor mye synes du vanlig friske personer bør ta av tilskudd i disse tider?

– Forutsatt at man ikke har tatt vitamin D-tilskudd regelmessig de siste fem-seks måneder, og at man ikke har kronisk nyresykdom eller sykdommer og tilstander som fører til for høyt nivå av kalsium i blod eller i urin, nyrestein eller sarkoidose, vil min anbefaling være å ta tilskudd med 50 til 100 mikrogram daglig.

Han mener at om man gjennom blodprøver finner ut at man har svært lavt nivå av vitaminet, bør man i samråd med lege ta høyere doser over en kort periode.

### – Sikker sammenheng

Dr.philos. og ernæringsfysiolog Dag Viljen Poleszynski, og ansvarlig redaktør i Helsemagasinet, er også kjent for å være kritisk til norske helsemyndigheters kostholdsrad.

Han mener generelt at mange av oss ikke får i oss alt vi trenger av vitaminer, mineraler og andre

næringsstoffer gjennom et vanlig norsk kosthold.

### Viktig for immunapparatet

Ifølge Poleszynski gjelder dette også i høyeste grad D-vitaminer.

– Nasjonalt råd for ernæring og Helsedirektoratet er i utgangspunkt negativt innstilt til at folk tar kosttilskudd, selv om det for eksempel er godt dokumentert at mange har dårlig vitamin D-status fra senhøsten og frem til våren. En del innvandrere kler seg slik at de ikke får sol på kroppen og har alvorlig mangel. Det er ingen tvil om at D-vitamin er viktig for immunapparatet, og at de fleste vil ha nytte av tilskudd, ev. jevnlig soling eller besøk i solarium.

Poleszynski kjenner til en rekke av de nye studiene på D-vitamin og covid-19, som han mener bekrefter det vi allerede vet, nemlig at D-vitamin motvirker forkjølelse og influensa.

– Sammenhengen mellom D-vitaminnivå og risiko for covid-19 er sikker. Det samme gjelder vitamin C, som i 80 år har vist seg å kunne hemme og eliminere virus forutsatt at dosene er store nok, sier han.