



D-vitamin

D-vitamin tillverkas i huden av sol som provitamin D₃ och tas upp från blodet, lagras i fett och aktiveras i alla kroppens celler men framför allt i lever och njurar. D₃ kan lagras i fett i 1-3 månader. Det är omöjligt att få i sig tillräckliga mängder D-vitamin enbart genom kost, tillräckligt med solljus är en grundförutsättning.

I Mellan och Nordeuropa står solen under vintermånaderna för lågt för att ge tillräckligt med UVB strålar. Huden kan tillverka tillräcklig dagsdos under maj-aug då solen här i Sverige är över 45 graders vinkel.

Under maj-augusti bör du vistas i solljus minst 2-3 ggr per vecka, mitt på dagen (kl. 10-15), med minst 25% av huden bar (händer, armar, ben) och utan solskydd. Solskyddsfaktor 15 blockerar D-vitaminproduktionen med 99,5%.

Mängden D-vitamin som tillverkas i huden beror även på vilken hudtyp du har, ljusare hud producerar mer effektivt D-vitamin men får också solskador fortare. Du bör sola utan solskydd $\frac{1}{4}$ eller upp till hälften av den tid det tar för din hud att få en lätt rodnad.

Sola smart

- Typ 1- mkt solkänslig hud, tål 10-20 min sol. Under högsommar och stark sol räcker 1-2 min i solen. Bör ha SF 40-50.
- Typ 2- solkänslig hud, tål 10-20 min sol. Under högsommar och stark sol räcker 2,5-5 min i solen. Bör ha SF 25-40.
- Typ 3 – inte så solkänslig hud, tål 20-30 min sol. Under högsommar och stark sol räcker 5-8 min i solen. Bör ha SF 25
- Typ 4- soltålig hud, tål 30-40 min sol. Bör ha SF 10-20
- Typ 5- mkt soltålig hud, tål nästan obegränsad sol. Bör ha SF 10
- Typ 6- helt soltålig hud, tål obegränsad sol. Bör ha SF 10



Skydda dig rätt

Det mest naturliga solskyddet är att vara i skuggan eller att ta skydda sig med kläder. Om du använder solskydd bör du använda ett ekologiskt solskydd ex. No Bond beauty, Madara eller ECO cosmetics för att undvika skadliga ämnen i krämen.

En tumregel är att sola när du har en skugga som inte är längre än kroppslängden men det är också då solen är som starkast och det är lätt att bränna sig, dela upp solandet under dagen så att du inte bränner dig när du inte har solskydd.

Tänk på att ansiktet är jättekänsligt för sol och får lätt solskador. Exponera hellre ben, armar och bål och smörj ansiktet med solskyddsfaktor.

Om det är molnigt eller mycket luftföroreningar där du befinner dig tillverkas mindre D-vitamin. Solens strålar förstärks när den reflekteras i vatten eller snö. Solens strålar är också starkare ju högre höjd över havet du befinner dig på. Om man befinner sig i snö på hög höjd bör man ha solskydd om man är i solen mer än 20 min.

D-vitaminets funktion

- Benbildning – skyddar mot benskörhet och demineralisering av skelettet.
- Förbättrad muskelkapacitet.
- Stimulerar immunförsvaret och skyddar mot infektioner (ex influensa), inflammationer (ex astma) och autoimmuna sjukdomar som ex. MS, Chrons sjukdom, Ulcerös Kolit, diabetes typ 1, reumatism.
- Minskar risken för hjärt-kärlsjukdom genom att det sänker blodtrycket, skyddar mot hjärtinfarkt och stroke och skyddar även vid pågående hjärt-kärlsjukdom.
- Reglerar celltillväxt och skyddar mot cancer.
- Stimulerar vårt mättnadshormon.
- Ökar insulinkänslighet, stimulerar insulinproduktionen och skyddar därför mot Diabetes typ 2.
- Skyddar mot Alzheimers och Parkinson.
- Mycket viktigt för vår mentala hälsa och skyddar mot depression.





D-vitamin

Innehåll i IE/100g

- Vildfångad lax 600-1000
- Fiskleverolja 1 tsk 400-1000
- Sardiner, konserv 300
- Makrill, konserv 300
- Tonfisk, konserv 225
- Odlad lax 100-250
- Hönsägg 20

Många behöver mer

De flesta av oss har brist på D-vitamin. Enligt en stor tysk undersökning från 2008 hade 82% av alla män d-vitaminbrist och 91% av kvinnorna. I Sverige bedöms det vara minst 75% av befolkningen som har brist. Största orsaken till brist i Europa är att man inte får tillräckligt med solljus under vintern och att man i allt mindre utsträckning vistas utomhus även under sommarhalvåret. När man är ute har man ofta mycket kläder och solskydd som hindrar huden från att tillverka D-vitamin.

Enligt en stor metastudie minskar D-vitamin dödligheten men skyddar inte mot sjukdomar som Alzheimers, högt blodtryck, schizofreni eller diabetes typ 2. D-vitamin kan alltså inte helt ersätta solljus,

Riskfaktorer och sjukdomar som antyder på D-vitaminbrist:

- Autoimmuna sjukdomar - ex MS, Chrons, Ulcerös Kolit, Reumatism, Diabetes typ 1, Bechterews
- Högt blodtryck
- Depression
- Typ 2 diabetes
- Kroniskt trötthetssyndrom
- Epilepsi
- Fibromyalgi
- Ledbesvär
- Smärtor i korsryggen
- Migrän
- Muskelsvaghet
- Osteoporos - benskörhet
- Polycystiskt ovarieellt syndrom (PCOS)
- Schizofreni
- Kraftig övervikt
- Dåligt immunförsvar - förkylningar, astma, allergier
- Graviditet/förlossningsdepression





Optimala nivåer vid blodprov

- <25 nmol/L brist
- 25-50 nmol/L insufficiens
- >50 nmol/L sufficiens
- >75 nmol/L optimalt
- >250 nmol/L potentiellt toxisk

Tillskott

Det är omöjligt att få i sig sitt dagsbehov av D-vitamin enbart genom kost pga. dess låga innehåll.

För att få upp D-vitaminnivåerna bör man använda både kost, sol och tillskott.

Mängden D-vitamin anges i IE (internationella enheter) och Mcg/ug (mikrogram)
25 ug är 1000 IE. 100 ug är 4000 IE.
Ett bra dagsintag av D-vitamin bör ligga på minst 2500-4000IE

Tillskott ska användas med försiktighet vid hyperparatyroidism, sarcoidos, tuberkulos och lymfom.

Thornes, Upgrits eller Holistics Vitamin D2/K2 är dom vi rekommenderar.

Och du - D-vitamin är fettlösligt och du behöver ta det tillsammans med fett. Antingen i droppar, i kapslar som innehåller fett eller till mat.

K2 gör att du inte riskerar att överdosera Vitamin D så ta gärna ett tillskott som innehåller både D3 och K2. Även magnesium är en viktig faktor när du tar D-vitamin.

Om du äter blodförtunnande medicin skippar du K-vitamin och tar endast vitamin D.

Källor

Näringsmedicinska Uppslagsboken, Peter Wilhelmsson

Supervitamin D, Jörgen Spitz.

www.vitaminadecouncil.org

Ljusrevolutionen. Fredrik Paulun

