



D-Vitamin

Vitamin D er vigtigt for mange af kroppens funktioner. Det spiller en meget vigtig rolle for knoglerne. D – vitamin mangel kan måske nedsætte fertiliteten hos både kvinder og mænd.

Måling af vitamin D:

Vi anbefaler måling af vitamin D i forbindelse med overgangsalder, stofskiftesygdomme, anoreksi og fertilitetsbehandling. Koncentrationen af vitamin D bør være over 50 nmol/l.

Formentlig er den ideelle koncentration 50-100 nmol/l.

I meget høje koncentrationer på over 200 nmol/l, kan vitamin D være farligt for kroppen.

Hvis vitamin D har været for lavt og du er startet på D vitamin tilskud, er det normalt ikke nødvendigt at måle vitamin D igen. Hvis det alligevel måles igen bør der gå flere måneder imellem målingerne, da ændringer sker meget langsomt, også når man tager D-vitamin tilskud.

Hvad hvis vitamin D er for lavt?

Hvis vitamin D er for lavt, kan koncentrationen bringes op på flere måder.

1. Sollys. Når solens stråler rammer huden, dannes der D-vitamin. Der dannes også D-vitamin selv om huden er beskyttet af solcreme med beskyttelsesfaktor. Også personer med mørk hud danner D vitamin i huden, men der skal mere sollys til, fordi pigment i huden virker som et filter.
2. Indtagelse af kost med højt D-vitamin indhold. Specielt "fede" fisk som laks og makrel indeholder meget D-vitamin.
3. Vitamin-tilskud med vitamin D (tabletter).

Vitamin D tabletter

Tabletter med vitamin D indeholder normalt cholecalciferol (vitamin D3).

Ved for lavt D vitamin i blodet, kan man som tommelfingerregel tage et dagligt tilskud i mikrogram (μg) på "50 minus den målte koncentration". Hvis der for eksempel er målt D-vitamin på 20 nmol/l, vil et dagligt tilskud på $50 - 20 = 30$ mikrogram (μg) D3 være passende.

Som tommelfingerregel kan følgende doser af D3 anbefales ved for lavt D-vitamin målt i blodet:

Målt D-vitamin under 25 nmol/l: Målt D-vitamin mellem 25-50 nmol/l: Målt D-vitamin over 50 nmol/l:

30-40 μg vitamin D3 daglig i 3 måneder, herefter ny måling. 10-20 μg vitamin D3 daglig i flere måneder

Ingen behandling. Det er den anbefalede koncentration.

Man bør under normale omstændigheder ikke tage høje doser af vitamin D. Ved længerevarende indtagelse af mere end 50 μg D-vitamin daglig, er der risiko for alvorlige bivirkninger.