

Ekki gleyma D-vítamíninu - þú færð ekki nóg úr matnum

Laufey Steingrimsdóttir prófessor í næringarfræði við HÍ.

Það er mikið rætt um D-vítamín þessa dagana, og það ekki að ástæðulausu. Hver rannsóknin á fætur annarri síðustu áratugi hefur sýnt að Íslendingar fá allt of lítið af þessu mikilvæga vítamíni úr fæðunni og að styrkur D-vítamíns í blóði þeirra sem hvorki taka lýsi né önnur fæðubótarefni er töluvert undir viðmiðunarmörkum. Sérstaklega er það áberandi að vetri til þegar sól er lágt á lofti og D-vítamín nær ekki að myndast í húðinni. Eftir áratuga margítrekaða áherslu á D-vítamín og lýsi í öllum opinberum ráðleggingum um mataræði, og hversu nauðsynlegt það sé að taka D-vítamín aukalega, hefur boðskapurinn loks komist rækilega til skila.

Ástæðu þessa nýtilkomna áhuga má aðallega rekja til nýrri rannsókna sem benda til þess að D-vítamín gegni enn mikilvægara hlutverki fyrir heilsu en áður var talið. Það eru sem sagt ekki bara beinin sem þurfa á D-vítamíni að halda, heldur fjöldi annarra vefja í líkamanum. Í ljósi þessarar nýju þekkingar á hlutverki og virkni D-vítamíns hafa ráðleggingar um æskilegt magn af D-vítamíni verið teknar til gagngerrar endurskoðunar víða um heim og nýjar ráðleggingar hafa sums staðar birst nú þegar. Bandaríkjamenn og Kanadamenn hafa þannig nýlega hækkað sínar ráðleggingar samkvæmt áliti sérfræðinefndar á vegum Institute of Medicine. Þar er nú fullorðnum og börnum frá tveggja ára aldri ráðlagt að taka 15 míkrógrömm eða 600 alþjóðaeiningar á dag en öldruðum 20 míkrógrömm á dag (800 AE). Ráðleggingar fyrir börn eru óbreyttar, 10 míkrógrömm á dag (400 AE). Hér á landi hefur Lýðheilsustöð ráðlagt 10 míkrógrömm fyrir alla að 60 ára aldri en 15 fyrir þá sem eru eldri.

Á Norðurlöndum er nú unnið að endurskoðun ráðlegginganna og taka íslenskir sérfræðingar virkan þátt í þeirri vinnu. Ekki er ólíklegt að nýju ráðleggingunum muni svipa til þeirra amerísku, enda hafa fáar rannsóknir verið birtar sem hnekkja þeirri niðurstöðu. Það má þó benda á að íslenskar ráðleggingar um D-vítamín hafa lengi verið nokkuð hærri en þær norrænu og hefur þar verið tekið mið af íslenskum rannsóknum á D-vítamín hag. Til að ná 10-15 míkrógrömmum á dag er bráðnauðsynlegt að taka vítamín eða lýsi, til dæmis eina barnaskeið af þorskalýsi og til að ná hærri skömmtum er jafnvel þörf á að taka bæði lýsi og D-vítamín. Venjulegt hollt fæði veitir engan veginn nægilegt magn því D-vítamín er aðeins í örfáum fæðutegundum, þá helst feitum fiski eins og síld, laxi eða silungi, og svo að sjálfsögðu í lýsinu. Jafnvel D-vítamínþetta fjörmjólkin inniheldur aðeins um 1 míkrógramm í einu glasi, og svipað magn er í einum diskum af D-vítamínþettu morgunkorni.

Að sumra mati gengu amerísku ráðleggingarnar alls ekki nógu langt í átt til hækkunar, og það þurfi mun stærri skammta til að tryggja fólki ákjósanlegan D-vítamín hag. Reynt hefur verið að svara gagnýnisröddum með vísan í vandaða og umfangsmikla vinnu sérfræðingahópsins.

Bent hefur verið á að enn hefur alls ekki komið nægilega skýrt í ljós að hærri skammtar tengist betri heilsu fyrir allan þorra fólks, og það sem meira er, að stærri skammtar geti ekki haft þveröfug áhrif á heilsutengda þætti á borð við krabbameinsáhættu, hjartasjúkdóma og útkomu meðgöngu. Því þótt flestir sérfræðingar séu þeirrar skoðunar að D-vítamín sé ekki það stórhættulega efni sem gjarnan var talið á árum áður, og að eiturmörk fyrir fullorðna séu líklega of varlega áætluð af alþjóðlegum stofnunum um eiturefni, er sannarlega ástæða til að

fara varlega við gerð opinberra ráðlegginga fyrir allan almenning. Þá er betra að vera nokkuð viss í sinni sök og byggja ráðleggingar á traustum vísindalegum grunni.

Ráðleggingum fyrir almenning er ætlað að fullnægja þörfum 98% heilbrigðra einstaklinga, og samkvæmt skilgreiningu verða þá ævinlega einhverjir sem þurfa meira. Fólk sem er mjög feitt þarf til dæmis gjarnan að að fá meira D-vítamín til að ná æskilegum mörkum í blóði heldur en þeir grennri og eins er arfbundinn breytileiki í þörfum á D-vítamíni eins og flestum öðrum mannlegum eiginleikum. Eins getur fólk sem er haldið ákveðnum sjúkdómum eða kvillum haft óvenjulegar þarfir og þurft mun hærri skammta en allur þorri fólks. Það á ekki aðeins við um D-vítamín, heldur fleiri næringarefni á borð við járn og B12 vítamín, þar sem sumir sjúklingahópar þurfa miklu stærri skammta en aðrir. Þannig sérþarfir geta þó aldrei orðið til að ákvarða almennar næringarráðleggingar.

Þegar D-vítamín var fyrst uppgötvað á fyrstu árum síðustu aldar varð það fljótlega útnefnt sannkallað töfralyf, þar sem það í einni sviphendingu gat útrýmt landlægri beinkröm meðal barna. Sérstaklega átti það við í iðnaðarborgum Evrópu þar sem svartur kolareykurinn kom í veg fyrir eðlilega myndun D-vítamíns í húð. Nú er ný áskorun á ferðinni, þar sem almenn notkun sólarvarnar kemur í veg fyrir nýmyndun D-vítamíns, rétt eins og kolareykurinn forðum. Því er enn meiri ástæða til að tryggja börnum og fullorðnum nægilegt D-vítamín.