

D-vitamin handler både om kost og hudpleje, men lige så meget om solens stråler. D-vitamin tilført med hudplejen har ingen effekt på mængden i kroppen. Det har solen derimod, idet vi selv kan danne D-vitamin efter udsættelse for sollys. Men får du ikke sol nok, ja så er det vigtigt at skrue op for fed fisk eller et kosttilskud, så vi kan få optimeret D-vitamin til glæde for både knogler, kollagen og kroppens immunforsvar.

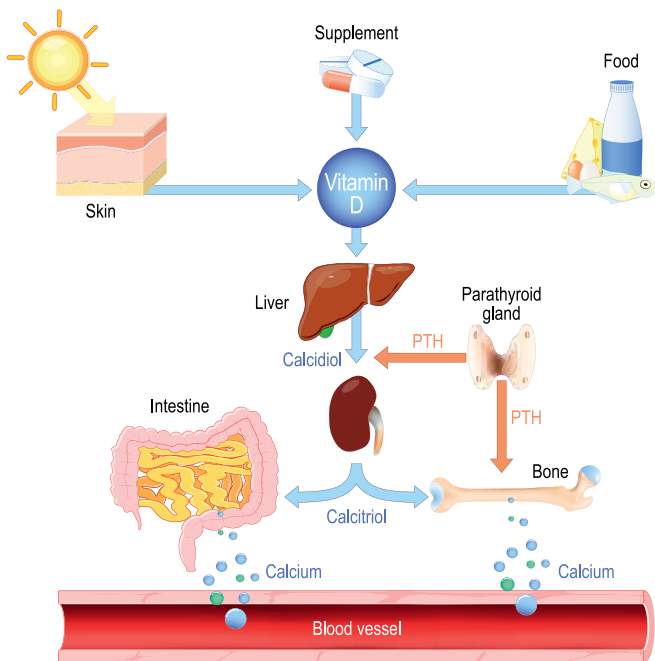
Af Anne-Dorte Mathiesen

Når vi taler om D-vitamin – også kaldet calciferol, så er det vitamin D3 (cholecalciferol) og vitamin D2 (ergocalciferol), vi taler om. Vitamin D2 dannes i planter, mens vitamin D3 dannes i dyr og mennesker. Kolesterol er råstoffet til dannelsen af vitamin D3, når solens UVB-stråler rammer huden. Menneskets evne til at fremstille D-vitamin afhænger af mange faktorer såsom hudtype, BMI, fysisk aktivitet, alkoholindtag og rent genetiske variationer. Vitamin D får vi også fra fødevarer som fede fisk (bl.a. makrel, laks, sild og sardiner), svampe, æg og ost. D-vitamin er et fedtopløseligt vitamin. Det opløses og udskilles altså ikke i urinen, men deponeres derimod i kroppens fedtdepoter på samme måde som de andre fedtopløselige vitaminer A, E og K. Vi kan også tilføre vores hud D-vitamin med hudplejen, men det lagres ikke.

Lagerstyring

D-vitamin fra kost og sol opbevares i en lagerform i kroppen kaldet 25(OH)D3 = calcidiol. Er niveauet af calcidiol under 50 nmol/L i blodet, betragtes det som vitamin-insufficiens. Vitaminet bliver først aktivt, når det er omdannet til en metabolisk aktiv form i nyrerne (calcitriol), hvorefter det er klart til at blive brugt i kroppen. D-vitamin er med til at regulere indholdet af calcium i blodet ved at regulere optagelsen af calcium og fosfat fra tarmen, så det kan bruges til at opbygge tænder og knogler og aktivere immunsystemet. Hormonet PTH (parathyreoideahormon) øger dannelsen af aktivt D-vitamin i nyrerne og stimulerer optagelsen af calcium fra tarmen.

D for darling, D for depot



Ikke på lager

Vi opholder os ofte meget indendørs, så alle, der ikke får meget sollys, skal være opmærksomme på, om de får D-vitamin nok, hvis de heller ikke spiser nok fødevarer rige på vitamin D. Selvfølgelig vil der være sæsonvariation i vitaminindholdet i blodet, men konstant mangel er problematisk. Blandt andet ses osteoporose ofte hos kvinder efter overgangsalderen, hvor knoglemassen kompenserer for mangel på D-vitamin og kalk med porøse, svage knogler til følge. Mangel hos børn kan betyde udtalt hjulbenethed, som opstår, når knoglerne bøjer på grund af belastning. Langvarig mangel på D-vitamin kaldes også engelsk syge (rakit), men det er meget sjældent set i Danmark. Danske myndigheder anbefaler tilskud af D-vitamin helt fra fødslen. Ved sygdom i lever og nyre kan behovet for D-vitamin være større.

Vitamin-darling blandt forskere

D-vitamin er blevet en rigtig vitamin-darling. Flere og flere studier konkluderer, at D-vitamin har større betydning i kroppen end for regulering af kalk til knogler og tænder. Vitamin D spiller en rolle for makrofagers evne til at bekæmpe

Kosttilskud med D-vitamin

Matas, D-vitamin 10 µg. Solskinsvitamin-tablet til dine tænder, knogler og immunsystem. 1-2 tabletter er anbefalingen alt efter livets fase.

Natur-Drogeriet D-vitamin 35 µg. D-vitamin til voksne og børn fra 11 år, hvis du vil lidt op over myndighedernes anbefaling – især til vinterhalvåret. Indtages sammen med et fedtholdigt måltid for at sikre god optagelse.

PharmaNord D-Pearls Stærk 80 µg. Høj dosis D-vitamin opløst i koldpresset olivenolie i kapsler. Forskning har vist, at D-Pearls har en god optagelighed. Kapslerne er lette at sluge eller tygge.

New Nordic D-immun Mini Tabs 50 µg. Højdoseret D-vitamin i en olieholdig tablet (havtornolie), som er nem at sluge. Indeholder 50 µg D3-vitamin og er formuleret uden gelatine.



bakterier og for at aktivere T-celler i immunforsvaret. D-vitamin spiller en rolle for celledelingen, hvilket kan have en sammenhæng med at mindske risikoen for udvikling af visse kræftformer, men resultaterne er ikke entydige.

Solbeskyttelse og dannelsen af D3

I vinterhalvåret på vores del af jordkloden har vi svært ved at få UVB nok fra solen til at danne tilstrækkeligt med D-vitamin, da solen står lavt på himlen. Her må vi så trække på vitamin-lageret. Og når solen står højt på himlen og skinner på os om sommeren, så beskytter vi huden med solcreme. Der er påstande om, at den anbefalede mængde af solbeskyttelse forhindrer huden i at danne D-vitamin, men Kræftens Bekæmpelse har undersøgt brugen af solcreme og sammenhængen med D3. De er kommet frem til, at hvis man bruger solcreme, vil der dannes mindre D-vitamin, men det er til gengæld ikke muligt at påvise, at personer, der bruger solcreme, har mindre D-vitamin i blodet, end folk der ikke bruger solcreme. Sandsynligvis på grund af, at der ikke smøres

kan eftervise effekten af D-vitamin i hudpleje. Psoriasis-patienter har i længere tid fået behandling med specialcremer med vitamin D, da studier har vist, at vitaminet kan få celleomsætningen normaliseret, så døde hudceller ikke ophobes på hudoverfladen. Man skal være opmærksom på, at D-vitamin-cremer ikke går godt i spænd med de meget syreholdige produkter med AHA (fx glycolsyre) og BHA (salicylsyre), da pH-værdien er på et niveau, hvor D-vitaminet inaktiveres.

Øget tilskud

Der er øget fokus på vitamin D både indefra og udefra. Blandt fagfolk har opfattelsen ændret sig fra, at vitamin D er et vitamin, til det faktisk er et hormon. Covid-19 har forstærket interessen for sammenhængen mellem vitaminet og luftvejsinfektioner, blandt andet kunne influenzaens sæsonvariation også være associeret med soleksponeringens betydning for D-vitamin. Resultater kunne give grund til at øge anbefalingen til 25-35 µg dagligt, der stadig ligger under EU's øvre grænse for dagligt indtag på 100 µg for voksne.

Tilskud er at foretrække frem for øget soleksponering fx i solarium, da der igennem de seneste årtier er konstateret et stigende antal tilfælde af maligne melano-

mer, der kan tilskrives solens UV-stråler. Men 15 minutter i solen formiddag og eftermiddag kan være alt, du behøver. Solsikker adfærd kan sagtens gå hånd i hånd med D-vitamin-produktion.

Kilder: www.ku.dk, www.sundhed.dk, www.sst.dk, www.bumc.bu.edu, www.cancer.dk

og D for dejligt solskin

Tilladte sundhedsanprisninger Vitamin D

- bidrager til en normal optagelse/udnyttelse af calcium og phosphor
- bidrager til et normalt calciumindhold i blodet
- bidrager til at vedligeholde normale knogler
- bidrager til at vedligeholde en normal muskelfunktion
- bidrager til at vedligeholde normale tænder
- spiller en rolle i celledelingsprocessen
- hjælper med at reducere risikoen for fald i forbindelse med postural ustabilitet og muskelsvaghed. Fald er en risikofaktor for knoglebrud blandt mænd og kvinder 60 år og ældre
- er nødvendig for normal vækst og udvikling af knogler hos børn
- bidrager til immunsystemets normale funktion hos børn

systematisk, at solen trænger igennem ved 'helligdage', der bliver brugt for lille mængde creme og solcremebrugere har længerevarende ophold i solen. Og det ser i studiet ud til, at dem, der bruger solcreme, spiser flere fisk og hyppigere tager kosttilskud med D-vitamin.

Vitamin D i hudpleje

Fordi D-vitaminmangel kan være forbundet med inflammation i kroppen, dårligt immunforsvar og nedsat insulinfølsomhed, kan en mangeltilstand også påvirke huden negativt. D-vitamin i hudpleje vil derfor kunne have en positiv effekt på blandt andet akne og rosacea, men vil også kunne påvirke elasticiteten i huden og stimulere kollagenproduktionen. Har man nedsat immunfunktion, vil hudbarrieren ikke altid være optimal. Med en ringe hudbarriere vil 'murstenene' i huden ikke holde fugten tilbage i tilstrækkelig grad med øget tørhed af huden til følge. Ligesom C-vitamin har D-vitamin antioxidantegenskaber, der kan beskytte huden mod frie radikaler fra miljøet, give glød og modvirke tørre pletter. Derfor er masser af skønhedsbrands i gang med at kigge mere på vitamin D, og der er nu behov for yderligere studier, som



Hudplejeprodukter med D-vitamin

de_CURE Vitamin D Barrier Drops. Koncentrat af provitamin D3 (7-dehydrocholesterol) hjælper med at være din barriereforstærker. Også Shiitake og Reishi-svampe, som har dannet D-vitamin i solen, er vitamintilskud. Sammen med blandt andet 11 aminosyrer, præbiotisk kombucha og hyaluronsyre vil vitamin D Barrier Drops både nære, hydrere og forstærke huden.

Mellisa D-vitamin Creme SPF 15. Creme med naturligt D-vitamin fra avocado – både økologisk avocadoolie og højkoncentreret fra kernen, der er en af de rigeste kilder til D-vitamin, men også antioxidant fra borago, æble, græskar, C- og E-vitamin. Fugtbevarende virkning i op til 24 timer.

Beauté Pacifique D-Force Vitalizing Anti-Age Daycreme. En vitamincreme med ekstra D-vitamin til huden, men også A-vitamin-estere, der grundlæggende forbedrer hudens kvalitet, og E-vitamin, der virker som antioxidant.

Murad Multi-Vitamin Infusion Oil. Som en multivitamin til din hud med bl.a. vitamin A, B, C, D og E. Udglatter, booster, beskytter og fugter. ■