

Månedens forskningsnytt

Februar 2010:

Hvor mye - eller lite - skal vi sole oss for å få nok D vitamin?

Det foreligger vitenskapelig data som viser at vitamin D kan bety mye for vår helse, selv om det fremdeles er uklart hvor mye vi bør ha i kroppen i forhold til de positive effekter vi er ute etter : mindre kreft, bedre skjelett helse og mindre hjerte-karsykdommer.

Vitamin D mangel kan vi korrigere ved å sole oss, da solen induserer vitamin D i kroppen, eller vi kan enkelt ta vitamin D som et kosttilskudd, eller tilsatt matvarer.

Å sole seg for å få huden til å lage vitamin D er det mest kontroversielle, og de fleste lands myndigheter strever med å folk til å sole seg mindre for å unngå hudkreft, som beviselig er knyttet til ”oversoling” og ”solariumsoverdose”, som mange moderne mennesker bedriver. Særlig vi blekansikter som flykter til syden for solens velvære får mye hudkreft av ulike typer.

Engelske forskere har nylig vist at det er svært lite sol som skal til for å danne en ganske god mengde D vitamin : 120 engelskmenn ble utsatt for en soldose som tilsvarer 13 minutter soling, 3 ganger pr uke i 6 uker, iført shorts og T skjorte, mao ca 35% av kroppsoverflaten ble utsatt for sol. Det var nok for å få hevet nivået av D vitamin i kroppen til et nivå som man regner som tilstrekkelig etter optimalt.

Moa: Å gå i sommer tøy fra bilen ,ned til stranden, sett opp parasollen- og du har fått den solen du trenger! Soling ut over dette er neppe sunt, og ikke glem, en D vitamin tablett som et alternativ til risikosoling. Tabletten gir ingen fare for rynker, flekker og hudkreft. Siste ord er ikke sagt i denne debatten, men hvorfor risikere hudkreft, når en enkel og billig tablett gjør bedre nytte?

Kilde: Rhodes LE, et al. J Invest Dermatol ,januar 14, online 2010