

Inte riskfritt med höga doser D-vitamin

Intresset för vitamin D har ökat kraftigt den senaste tiden i takt med att allt fler studier visat betydelsen av D-vitamin för god hälsa. Flera studier visar samtidigt att både barn och vuxna riskerar brist på D-vitamin, särskilt under vinterhalvåret här i Norden, eller om man har mörkare hud. Vår kost innehåller generellt för lite D-vitamin för att täcka dagsbehovet, men även om man äter tillräckligt med exempelvis fisk riskerar Svenskar låga nivåer av D-vitamin på grund av för lite sol under vinterhalvåret.

D-vitamin viktigt för skelettet

D-vitamin är särskilt betydelsefullt när man växer, eftersom det reglerar kalkbalansen i skelettet. Fisk är huvudkällan till D-vitamin genom maten, men många äter för lite fisk för att nå upp till de rekommenderade nivåerna. Den andra viktiga D-vitaminkällan är solen, men eftersom vi lever i ett solfattigt klimat riskerar många svenskar att få i sig för lite vitamin D under vinterhalvåret.

– Det är glädjande att många börjar få upp ögonen för hur viktigt D-vitamin är för hälsan, och att man börjar vidta åtgärder för att säkerställa att, framför allt barn och unga, får i sig tillräckliga nivåer. Men samtidigt finns det stora risker med att överdosera just D-vitamin. Ibland förespråkas extrema halter D-vitamin vilket är anmärkningsvärt, säger Jonna Bendtsen, nutritionist på ACO.

Risk för njursvikt

Stora mängder D-vitamin under en längre period är giftigt och kan leda till att man får för höga nivåer av kalcium i blodet, kalciuminlagring i njurarna och njursvikt. Man kan inte få i sig farliga mängder D-vitamin enbart via maten, men om man äter flera olika kosttillskott som innehåller D-vitamin kan man få för mycket.

Jonna Bendtsen, rekommenderar alla att i första hand se över sina matvanor och se till att äta mer näringsriktigt. Men om man vet att man av någon anledning inte får i sig tillräckligt med D-vitamin kan det vara lämpligt att komplettera kosten med ett D-vitamintillskott i trygga doser.

Trygga doser

Den dos vitamin D som rekommenderas av Nordiska Näringsrekommendationer är för barn från 4 år och vuxna till 60 år 7,5µg, och för vuxna över 60 år, samt barn under 4 år, gravida och ammande kvinnor, 10µg.

– Vi rekommenderar att man ser över sina kosttillskott så att man inte överdoserar, speciellt om man äter flera olika kosttillskott samtidigt. Man bör också välja produkter som följer de Nordiska Näringsrekommendationerna (NNR) och innehåller trygga doser av vitaminer och mineraler. Detta är särskilt viktigt när det gäller D-vitamin och andra fettlösliga vitaminer. Det är också viktigt att produkternas vitamininnehåll stämmer överens med vad som anges på produkten. Vi är glada och stolta över att just ACO:s D-vitamin hade bäst resultat i ett nyligen genomfört test, där D-vitamininnehållet analyserades och jämfördes mot deklarerad halt, säger Jonna Bendtsen, nutritionist på ACO.

ACO erbjuder ett brett sortiment av D-vitamin i trygga doser, med D-droppar 10µg för de allra minsta och med tuggtabletter 7,5µg för barn och vuxna 4-60 år och 10µg för dem över 60 år, gravida och ammande.

I serien ACO Vitamin och Mineral ingår produkter anpassade för individer med olika behov som Kvinna, Gravid, Barn, Ungdom, Man, Familj och 50+.

För mer information kontakta gärna:

Lena Dalling, produktchef, ACO Hud Nordic AB, tel. 08-59 00 29 00

E-post: lena.dalling@aconordic.com

Jonna Bendtsen, nutritionist, ACO Hud Nordic AB, tel. 08-59 00 29 00

E-post: jonna.bendtsen@aconordic.com