



## Viktigt med bättre vitamin D-intag, särskilt hos barn med mörkare hudfärg

*En sammansatt forskargrupp från Malmö och Umeå har studerat D-vitaminstatus hos barn mellan 5–7 år, det vill säga i en ålder då D-vitamintillskott inte längre rekommenderas. Endast 50 % av barnen i Malmö och 70 % i Umeå nådde upp till rekommenderat dagligt D-vitaminintag. Hela 75 % av barnen med mörk hudfärg i Malmö och 50 % av dem i Umeå uppvisade inte adekvat D-vitaminstatus, det vill säga de hade  $< 50 \text{ nmol/l S-25(OH)D}$ .*

*Väsentliga riskfaktorer för bristfällig D-vitaminstatus är förutom vistelse vid våra solfattiga nordliga breddgrader, otillräckligt D-vitaminintag via maten och mörk hudfärg.*

Författare: **CATHARINA TENNEFORS**, FoU & Q direktör





Källor rika på D-vitamin är fet fisk såsom lax, sardiner, sill med flera samt ägg och berikade livsmedel som till exempel margarin, lätt- och mellanmjölk.

När solen lyser direkt på huden bildas vitamin D<sub>3</sub> som benämns kolekalciferol. Det är samma vitamin D<sub>3</sub> som finns i animaliska livsmedel och den som är mest tillgänglig för oss människor. I vissa D-vitaminkosttillskott och i matsvamp finns vitamin D<sub>2</sub>, ergokalciferol, som är mindre aktiv än vitamin D<sub>3</sub>. Det D-vitamin som livsmedel berikas med kommer från fettet i fårull.

Vid 50°N breddgraden eller högre, som det är i norra Europa, blir D-vitaminbildningen i huden inte

## KORTFAKTA

*Många använder uttrycket internationella enheter (IE) när de beskriver hur stort vitaminbehovet är. 1 IE motsvarar 0,025 µg vitamin D. 1 µg vitamin D = 40 IE.*

tillräcklig för att tillgodose behovet under de solfattiga månaderna oktober till mars. Personer med mörk hudfärg kräver dessutom mer sol för att bilda D-vitamin varför de personer som bor och lever på våra nordliga breddgrader tillhör en stark riskgrupp.

D-vitamin behövs för bildning av skelett och tänder men också för ett fullgott immunsystem. Vid brist uppstår rakit, som förr kallades "engelska sjukan", med missbildat skelett och/eller tänder som följd. Vidare kan D-vitaminbrist medföra ökad förekomst av infektioner, autoimmuna tillstånd samt depression.

D-vitaminstatus bestäms genom att analysera 25-hydroxyvitamin D (S-25(OH) D) i serum. Idag diskuteras bland forskare vad som är en optimal serumnivå. Vissa föreslår att det är  $\geq 75$  nmol/l andra anser att 50 nmol/l är optimalt.

Mot bakgrund av dels senare års forskning om D-vitaminets mer mångfasetterade betydelse för hälsan, dels



## ”– Det totala intaget av D-vitamin var högre i Umeå än Malmö oavsett hudfärg.”

data över att D-vitaminstatus i Norden kan vara bristfälligt framförallt under vinterhalvåret, rekommenderas i senaste Nordiska Näringsrekommendationer från 2012 ett ökat intag av D-vitamin för vissa grupper.

För spädbarn rekommenderas fortfarande nivån 10 µg/dag. Från 2 år och ända upp till 60 år höjdes rekommenderat intag från 7,5 till 10 µg/d. Dessutom höjdes rekommenderat dagligt intag från 10 µg till 20 µg för personer över 75 år.

För att nå upp till rekommenderat dagligt intag föreslår Livsmedelsverket D-vitaminskott för:

- *Späda och små barn upp till 2 år*
- *Barn 2–5 år med mörk hudfärg*
- *Barn som inte är utomhus*
- *Barn som inte äter fisk eller berikad mat*
- *Gravida som inte äter berikad mat eller bär heltäckande klädsel*
- *Äldre personer som tillbringar lite tid utomhus*

I Finland gick man ett steg längre och rekommenderar idag D-vitamin-

tillskott för alla barn i åldern 2–18 år och på Island rekommenderas tillskott till alla barn upp till 6 år.

### Malmö-Umeå-studien

I studien ingick 44 barn med ljus hudfärg och 41 barn med mörk hudfärg från Umeå-området (63°N) samt 64 barn med ljus och 57 barn med mörk hudfärg från Malmö-området (55°N). Barnen var 5–7 år gamla och studien pågick under november-december.

Det totala intaget av D-vitamin var högre i Umeå än i Malmö oavsett hudfärg. Den största delen av D-vitaminintaget kom från berikade livsmedel som mjölk och matfett. Endast 40 % kom från naturliga D-vitaminkällor. Barnen med mörk hudfärg hade en högre konsumtion av oberikad fet mjölk än ljusa barn oavsett bostadsort.

D-vitaminintaget hos mörka och ljusa barn uppnådde endast ca 65 % respektive ca 75 % av rekommenderat dagligt intag. Hos Malmöbarnen var det endast ca 50 %.

Otillräckliga serumkoncentrationer, < 50 nmol/l 25(OH) D, påvisades hos 40 % av barnen i Umeå och 75 % av

barnen i Malmö. Hos barn med ljus hudfärg påvisades endast bristfälliga serumkoncentrationer hos 14 % av barnen i Umeå och 30 % av barnen i Malmö.

Forskarna fann dessutom en tydlig association mellan hudfärg och serum 25 (OH) D, ju mörkare hudfärg ju lägre D-vitaminkoncentration i blodet. Detta visar att hudfärg är den huvudsakliga riskfaktorn för brist på vitamin D.

### Kommentar

Studien visar tydligt att mycket arbete återstår för att tillgodose D-vitaminintaget och förbättra D-vitaminstatus hos barn i denna åldersgrupp.

Semper har en högre D-vitaminberäkning i välling och gröt avsedd för barn från 2 år och uppåt för att intaget bättre ska kunna tillgodoses. Därtill finns för de som önskar Semper D-vitamin-droppar. 5 droppar ger 10 µg D-vitamin och dessutom nyttiga laktobaciller.

### Referens:

*Karsland Åkeson P et al. Vitamin D Depends Less on Latitude Than on Skin Color and Dietary Intake During Early Winter in Northern Europe. JPGN 2016;62:643-649.*

