

## Lige så meget D-vitamin med solcreme

**Brug af solcreme medfører ikke D-vitaminmangel på trods af, at solcreme hæmmer dannelsen af D-vitamin. Det viser en ny dansk undersøgelse. Forklaringen er formentlig, at der altid slipper UV-stråling igennem solcremen, og at vi ikke smører os systematisk.**

Kvinder der bruger solcreme har ikke lavere niveauer af D-vitamin end kvinder, der aldrig bruger solcreme. Det er konklusionen på en undersøgelse fra Århus Sygehus, som reservelæge Lars Rejnmark har stået i spidsen for.

I undersøgelsen er der set på sammenhængen mellem D-vitamin status og brug af solcreme hos 937 danske kvinder. De, der svarede, at de til tider eller altid brugte solcreme havde lidt højere niveauer af D-vitamin end de, der aldrig brugte solcreme. Dem, der brugte solcreme, var til gengæld også dem, der opholdt sig mest udendørs.



Solcreme bortfiltrerer ikke alle UV-stråler, så man vil stadigvæk danne D-vitamin - blot lidt langsommere.

-Der er intet, der tyder på, at anvendelse af solcreme i befolkningen er koblet til en dårligere D-vitaminstatus, siger Leif Mosekilde, professor og overlæge på Medicinsk Endokrinologisk Afdeling på Århus Sygehus.

-Det skyldes formentlig flere ting. For det første sker dannelsen af D-vitamin meget hurtigt, så en tur på cyklen eller kort tid uden for uden solcreme er nok. For det andet anvendes solcreme sjældent helt konsekvent og i doser, der er nok til helt at blokere for UV-strålingen. Og endelig ser det ud til, at de der bruger solcreme spiser flere fisk og hyppigere tager kosttilskud med D-vitamin, siger han

Også en australsk undersøgelse har vist, at personer, der bruger solcreme, ikke har lavere D-vitamin status end dem, der aldrig bruger solcreme.

### **Ingen grund til at ligge og stege**

Ifølge Leif Mosekilde er det vigtigt, at vi skelner mellem sommer og vinter. Om vinteren har mange danskere lave niveauer af D-vitamin, fordi solen står så lavt, at vi ikke danner D-vitamin og må trække på depoterne. I februar og marts når vi det laveste indhold af D-vitamin i blodet, men et ophold sydpå i vintermånederne ifølge den nye undersøgelse øger D-vitaminindholdet i en længere periode.

Intensiv soldyrkning om sommeren er derimod ikke en løsning. Det er nemlig ikke sådan, at jo mere du opholder dig i solen, jo mere D-vitamin danner du. Når der er nok, stopper

huden simpelthen med at producere mere. Det er derfor også uden grund, når mange danskere bekymrer sig for, om de får for lidt D-vitamin, hvis de beskytter sig i solen.

-Vi får rigtig mange henvendelser fra folk, som er nervøse for, om de får nok D-vitamin, men en solsikker adfærd kan sagtens gå hånd i hånd med D-vitamin produktionen. Den største risiko er såmænd ikke, at vi får for lidt, men at vi får for meget sol. For en almindelig dansker er normal færdsel i det fri i korte perioder nok til at få tanket op med D-vitamin – det kræver ikke at vi ligger og steger i solen og bliver røde i huden, siger Anja Philip, projektchef i Kræftens Bekæmpelse.

### **Kedelig dansk statistik**

Kun hos mennesker med mørkere hudtyper, spædbørn, ældre og folk, der går meget tildækket er D-vitaminmangel et reelt problem. For den gennemsnitlige dansker er kræft i huden derimod et langt større problem.

-Danmark er tæt på at have verdensrekord i antallet af tilfælde af kræft i huden. Det på trods af, at vi ikke har nær så mange solskinstimer som mange andre lande. Et af de helt store problemer er, at så mange bliver solskoldede. Solskoldningerne er de værste, fordi de øger risikoen for den farlige modermærkekræft, så dem vil vi rigtig gerne have bragt ned, siger Anja Philip.

### **Kræftens Bekæmpelses solråd**

For meget sol kan give kræft i huden. Den bedste måde at beskytte sig mod solens ultraviolette stråler er at undgå middagssolen mellem klokken 12 og 15, fordi UV-strålingen er stærkest på det tidspunkt.

De fire solråd lyder:

- SIESTA

Giv solen en frokostpause og find skyggen, når solen bager.

- SOLHAT

Undgå at blive skoldet. Brug solhat og dæk bar hud til med tøj, når solen står højest.

- SOLCREME

Husk altid rigeligt med faktor 15. Efter badning og aftørring bør du smøre igen.

- SLUK SOLARIET

De kunstige stråler øger markant risikoen for hudkræft. Og jo yngre du er, desto mere udsat er du.

### **D-vitamin og kosttilskud**

D-vitamin får vi primært fra sollys, men også fra kosten. D-vitamin findes i fisk, særligt fed fisk som sild og vildlaks, kød, mælkeprodukter og æg.

Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen anbefaler tilskud af D-vitamin til nogle befolkningsgrupper. Det gælder spædbørn, ældre, personer med mørk hud eller tildækket hud og til personer, som ikke kommer ud eller undgår solen.

### **Derfor anbefaler Kræftens Bekæmpelse ikke tilskud af D-vitamin til danskerne generelt:**

Der mangler viden om eventuelle bivirkninger ved tilskud af D-vitamin over en længere periode

Det er ikke afklaret hvilke niveauer af D-vitamin, som er optimale i forhold til kræft – og er de samme niveauer optimale for alle?

Undersøgelser har vist, at tilskud af D-vitamin til personer, der i forvejen ligger højt, kan give en forøget kræftrisiko

Omsætningen og betydningen af D-vitamin i kroppen er kompleks. Undersøgelser har vist, at for nogle personer, kan et lavt niveau af D-vitamin ikke nødvendigvis hæves ved at give tilskud af D-vitamin.