

# Aikuisetkin tarvitsevat D-vitamiinia

Lasten D-vitamiinin tarpeesta ja saantisuosituksista on keskusteltu paljon lähivuosina. D-vitamiinia koskevat viime vuonna uudistetut saantisuositukset ovat tervetulleet, mutta jättävät suuren osan aikuisväestöstä suositusten ulkopuolelle. Yleislääketieteen erikoislääkäri **Marjo Lehtonen-Veromaa** suosittelee D-vitamiinia lisäravintona ympäri vuoden jokaiselle, aikuisia unohtamatta.

D-vitamiinin suotuisista vaikutuksista luuston vahvistumisesta sekä osteoporoosin hoidossa ja ennaltaehkäisyssä on tiedetty jo pitkään. Vitamiinia pidetään tärkeänä etenkin lapsille, kasvukäisille nuorille, vanhuksille ja raskaana oleville.

Yksi uusi erityisryhmä onkin maahanmuuttajat, sillä tumma iho vaatii enemmän auringonvaloa kuin vaaleampi iho. Lisäksi jos iho on pääosin peitetty, ei auringonvalosta saatavia hyötyjä pääse iholle. Sama pätee vanhuksiin. Moni asiantuntija kuitenkin uskoo, että D-vitamiinista on hyötyä jokaiselle, erityisesti Pohjolan kylmässä ja pimeässä ilmastossa eläville. Suomessa D-vitamiinia on saatavissa auringosta vain toukokuusta syyskuuhun.

– Riskiryhmien lisäksi ei pidä unohtaa normaalia aikuisväestöä. D-vitamiinin saanti on tärkeää meille jokaiselle, vuodenajasta riippumatta, huomauttaa yleislääketieteen erikoislääkäri Marjo Lehtonen-Veromaa Suomen Terveystalon Lääkäriasema Pulssista.

D-vitamiinitasoa voi nostaa aurinkokylvyn lisäksi ravinnolla sekä apteekkeista saatavilla vitamiinivalmisteilla. Yksi parhaista D-vitamiinilähteistä on rasvainen kala. Kalanmaksajäljy puolestaan ei suositella, sillä se sisältää A-vitamiinia, minkä korkealla tasolla on todettu olevan yhteys osteoporoosiin ja luun murtumiin. Hyviä D-vitamiinin lähteitä ovat myös vitaminoidut maitotuotteet ja margariinit sekä metsäsienet. D-vitamiinin puutosta ei itse huomaa, mutta sen tason voi lääkärin suosituksesta selvittää verikokeella.

## D-vitamiinilla vaikutuksia useiden sairauksien synnyssä

D-vitamiinin on osoitettu yhdessä kalsiumin ja liikunnan kanssa estävän muun muassa osteoporoosia. Osteoporoosi ei sinänsä ole vaarallinen, mutta luiden heikentyessä se altistaa erilaisille murtumille. Toistuvien luumurtumien esiintyessä pitää luuntiheys selvittää DXA-laitteella eli matalaenergisellä röntgensädetutkimuslaitteella. Murtumien yhteydessä tulisi yhä useammin mitata luuntiheys, jotta osteoporoosin mahdollisuus havaittaisiin mahdollisimman aikaisessa vaiheessa ja pystyttäisiin estämään uudet murtumat.

– Osa murtumista voitaisiin ehkäistä D-vitamiinin avulla. Esimerkiksi lonkkamurtumia tutkittaessa on osoitettu, että D-vitamiinin avulla saadaan aikaiseksi vähintään 20 prosentin vähenemä luun murtumissa 65-vuotiaiden ja tätä vanhempien ikäryhmissä, Lehtonen-Veromaa kertoo.

D-vitamiinin terveyshyötyjä on tutkittu paljon ja sen on todettu auttavan luiden vahvistumisen lisäksi myös useiden sairauksien hoidossa ja ennaltaehkäisyssä. Tuoreimmat tutkimukset osoittavat, että D-vitamiini saattaa ehkäistä autoimmuunisairauksia. D-vitamiinin puutteen on todettu olevan yhteydessä MS-taudin, diabeteksen, nivelreuman sekä joidenkin syöpäsairauksien sairastumisriskiin. Lisäksi alhaisen D-vitamiinitason on todettu nostavan sydäninfarktin ja aivohalvauksen riskiä sekä nostavan verenpainetta. Kuitenkin yleisimpiä D-vitamiinin puutteesta johtuvia seurauksia ovat hengitystietulehdukset.

D-vitamiinin terveyshyötyihin liittyy myös uskomuksia, joita ei ole pystytty tieteellisesti todistamaan. Sen uskotaan esimerkiksi piristävän ja antavan energiaa, mistä ei ole virallista tutkimustietoa. Lehtonen-Veromaa kertoo, että tutkimuksilla pystytään kuitenkin osoittamaan vitamiinilla olevan lievittävä vaikutus masennukseen.

– Kyllä D-vitamiinia voi silti nauttia myös saadakseen energiaa. D-vitamiini auttaa terveenä pysymisessä, jolloin ihminen on lähtökohtaisesti energisempi kuin sairastellessaan, Lehtonen-Veromaa toteaa.

## THL:n D-vitamiinin saantisuositukset

Suomessa lapsille ja nuorille suositellaan D-vitamiinivalmisteiden ympärivuotista käyttöä kahden viikon ikäisestä aina 18-vuotiaaksi asti. Kaksivuotiaaksi asti saantisuositus valmisteista on 10 mikrogrammaa/vrk ja siitä eteenpäin 7,5 mikrogrammaa/vrk.

Yli 60-vuotiaille D-vitamiinivalmistetta suositellaan 20 mikrogrammaa/vrk ympäri vuoden.

Raskaana oleville ja imettäville äideille suositellaan D-vitamiinivalmistetta 10 mikrogrammaa/vrk ympäri vuoden.



Marjo Lehtonen-Veromaa  
yleislääketieteen  
erikoislääkäri  
Terveystalo

