

Karl Favrbo  
Lærkevænget 9  
Sundby L  
4800 Nykøbing F

16. juli 2005  
Tlf.: 54854044  
E-mail: Favrbo@post6.tele.dk  
Hjemmeside: kfavrbo.dk

Medlemmerne af Folketingets Sundhedsudvalg  
Folketinget  
Christiansborg  
1240 Kbh. K

**Vedr.: D-vitamin og store besparelser.**

I juli 2004 udkom Danmarks Fødevarer- og Veterinærforskning med en rapport (1), som klart viste, at den danske befolkning mangler D-vitamin.

Dersom den danske befolkning får nok D-vitamin vil så alvorlige sygdomme som knogleskørhed, sclerose, sukkersyge type 1 næsten kunne undgås og antallet af kræfttilfælde ville falde væsentligt. Såfremt den danske befolkning fik D-vitamin nok ville det betyde et lige så stort sundhedsmæssigt fremskridt, som da man opdagede Penicilin. Det ville betyde store besparelser i det danske samfund i form af færre sygedage, mindre førtidspensionsudgifter, mindre medicinudgifter, mindre plejeudgifter og mindre hospitalsudgifter. Derudover vil det spare mange for smerter og elendighed.

Der blev i rapporten anbefalet at indtaget for voksne blev hævet fra 5 til 10 µg/dag og for ældre på plejehjem fra 10 til 20 µg/dag. Siden er der ikke sket noget. Almindelige multivitaminpiller indeholder fortsat kun 5 µg D-vitamin og det er ikke muligt at købe 20 µg D-vitaminpiller.

Årsagen til, at den danske befolkning mangler D-vitamin, er, at kosten næsten ikke indeholder D-vitamin, og at de ultraviolette stråler i sollys, der danner D-vitamin i huden kun findes i sollyset midt på dagen fra slutningen af maj til slutningen af juli i Danmark (2).

De foreslåede mængder af D-vitamin er alt for lave. Det daglige indtag af D-vitamin skal op på 100 µg/dag for at undgå alvorlige sygdomme som knogleskørhed, sclerose, sukkersyge type 1 samt reducere antallet af kræfttilfælde (2). 100 µg/dag forekommer måske højt, men det er langt mindre end det, som sollys kan give, og der er ikke rapporteret bivirkninger i forbindelse med D-vitaminer ved sollys.

Du erindre måske, at man har sagt, at D-vitamin må man ikke få for meget af. Dette er langt overdrevet. De undersøgelser, der ligger bag advarslen er der ikke hold i set med

moderne videnskabelige briller. Når advarslen kom verden rundt, skyldes det nogle uheld, hvor man ved fejl i nogle doseringsapparater kom meget store mængder af D-vitamin i nogle få flasker mælk og intet i resten af flaskerne. Dem der drak af flaskerne med meget D-vitamin blev selvfølgelig syge (2).

Hvorfor gør Ministeriet for Fødevarer ikke noget virkeligt ved sagen. Dette skyldes primært aftaler med kollegaer i de nordiske lande (1), som man føler sig bundet af. EU har haft nedsat et udvalg om D-vitamin og kommet frem til at man kan tage op til 50µg D-vitamin om dagen uden risiko (3).

Det jeg vil bede dig om er, at du vil arbejde for følgende:

1. at Ministeriet for Fødevarer's anbefalinger bliver hurtigt bragt ud i livet, da det trods alt vil være et fremskridt.
2. at der bliver holdt et nyt møde på Nordisk plan for at hæve de anbefale indtag.
3. at der bliver holdt et nyt møde i EU's udvalg "Scientific Committee on Food" med henblik på at få hævet EU's anbefalinger til 100µg/dag.

Med venlig hilsen



Karl Favrbø

#### Litteratur:

1. Danmarks Fødevarer- og Veterinærforskning: D-vitaminstatus i den danske befolkning bør forbedres. 2004.
2. [www.kfavrbø.dk](http://www.kfavrbø.dk) , "D-vitamin alment", "D-vitamin studie" og "Litteratur for studie".
3. The European Commission: Scientific Committee on Food: Opinion of the Scientific Committee on Food on the Tolerable Upper Intake Level of Vitamin D (expressed on 4 December 2002).