



Folketingets Sundhedsudvalg

Den 9. oktober 2007  
J.nr. 5532

Folketingets Sundhedsudvalg har i skrivelse af 18. september 2007 (Ad SUU alm. del) anmodet om min besvarelse af følgende spørgsmål 742:

**Spørgsmål nr. 742**

”Ministeren bedes kommentere henvendelsen af 11. september 2007 fra Birgit Christiansen, jf. alm. del – bilag 797, og herunder oplyse hvilken sundhedsmæssig konsekvens det har, hvis man indtager for meget D-vitamin og risikoen for høj indtagelse, hvis næringsmidler tilsættes D-vitamin.”

**Endeligt svar:**

Jeg har forelagt spørgsmålet for Fødevarestyrelsen, som har oplyst følgende, hvortil jeg kan henholde mig:

”Fødevarestyrelsen gik i sommeren 2006 i dialog med Dansk FødevareIndustri, MIFU-Margarine Foreningen og Mejeribrugget om frivillig berigelse af især fedtstoffer, visse mælkeprodukter og brød med D-vitamin. Drøftelserne er endnu ikke afsluttet.

Når Fødevarestyrelsen er i dialog med industrien om berigelse med D-vitamin, er det for at komme den generelle D-vitaminmangel blandt danskerne til livs. D-vitamin indtages via kosten, men dannes også i huden, når man er ude i solen. Den højeste D-vitaminstatus finder man i august måned, hvorefter den falder gennem efterårs- og vintermånederne. Der er derfor større risiko for decideret mangel om vinteren, ligesom udsatte grupper har et særligt behov for D-vitamin. Voksne og børn, der har mørk hud eller som går tildækket, er særligt udsatte. Det samme gælder ældre over 65 år.

Gennem kosten får vi især D-vitamin fra fisk, kød, mælk og æg, men det er svært at få nok D-vitamin gennem maden. Således ligger D-vitaminindtagelsen gennem kosten på 2-3 mikrogram dagligt i gennemsnit for både børn og voksne, mens den anbefalede indtagelse er 7,5 mikrogram dagligt.

Fødevareinstituttet (tidligere Danmarks Fødevareforskning) nedsatte i 2004 en arbejdsgruppe med det formål at vurdere danskernes D-vitaminstatus. Gruppens arbejde danner baggrund for Fødevarestyrelsens anbefalinger.

Fødevarestyrelsen anbefaler ældre over 65 år et dagligt tilskud D-vitamin på 10 mikrogram, plejehjemsboere anbefales et dagligt tilskud D-vitamin på 20 mikrogram, og personer, der har mørk hud eller går tildækket, anbefales et dagligt D-vitamin tilskud på 10 mikrogram (det gælder børn, voksne mænd og kvinder, gravide og ammende). Denne anbefaling er gældende uanset om ovennævnte produkter bliver beriget.

I forbindelse med initiativerne om berigelse af fødevarer med D-vitamin foretager Fødevareinstituttet en vurdering af, hvilke fødevarer der vil være egnede til berigelse med D-vitamin, og i hvilke

niveauer, således at der sikres et øget indtag bredt i befolkningen og i risikogrupperne, uden der er risiko for, at nogle grupper får for meget. Når fødevarer tilsættes vitaminer er der krav om, at dette skal fremgå af ingredienslisten. Folk, der af personlige grunde tager kosttilskud udover ovenstående anbefaling eller i form af en almindelig multivitamin-tablet, vil derfor altid kunne se på en fødevarer, om der er tilsat D-vitamin.

Med hensyn til de sundhedsmæssige konsekvenser er det sådan, at selv om de fleste voksne sandsynligvis kan indtage op til 100 mikrogram dagligt uden bivirkninger, er nogle mere følsomme over for en høj indtagelse og kan risikere symptomer på for meget kalcium i blodet (hyperkalcæmi) ved længere tids indtagelse af 80-100 mikrogram dagligt. Derfor har EU's videnskabelige komité for levnedsmidler sat en øvre grænse på 50 mikrogram dagligt for voksne og 25 mikrogram for børn.

Berigelse af fødevarer bliver reguleret således, at D-vitaminindtaget fra kosten og fra en multivitamin-tablet ikke betyder, at man kommer over disse grænser".

Carina Christensen

/Thomas Elvensø