



Nøglebudskaber i Sundhedsstyrelsens anbefalinger omkring vitamin D

Kliniske symptomer på vitamin D-mangel ses primært ved meget lave værdier (<12 nmol/l). Disse symptomer er:

- svækkelse af proksimale muskulatur
- muskelsmerter
- muskelkramper
- knogle- og ledsmerter
- træthed og paræstesier

Når vitamin D er >25 nmol/l må man lede efter andre forklaringer for nævnte symptomer.

Vitamin D skal kun tages på indikation og ikke som almindelig screening. I følgende situationer er det relevant at tage/bestemme vitamin D:

Udredning:

- Patienter med **flere** af ovennævnte symptomer (træthed og muskelsmerter alene eller sammen er uspecifikke klager og skal ikke udløse bestemmelse af vitamin D).

Screening:

- Patienter med ringe soleksposition (ophold indendørs, tildækkende klædning).
 - Pårørende til patienter med svær D-vitaminmangel, hvis de har mørk hud eller går tildækket meget af tiden.
 - Patienter med sygdomme som kan relateres til vitamin D mangel: osteoporose, neuromuskulære sygdomme, hyper-hypokalcæmi.
 - Patienter med sygdomme som kan medføre vitamin D metabolisme: malabsorption, leversygdomme, nyresygdomme.
 - Patienter der indtager medicin, der kan påvirke vitamin D metabolisme: lægemidler der påvirker fedtabsorption (eks. orlistat, colestyramin), leverinducerende lægemidler (carbamazepin, phenytoin, mm), fotosensibiliserende lægemidler (eks. amiodaron).
-

Danskerne skal sikres tilstrækkelig vitamin D indtagelse. Den anbefalede indtagelse for raske voksne er 7,5 mikrogram. Almindelig kost sikrer en indtagelse på 2-4 mg, og den suppleres ved en af følgende muligheder:



- Indtagelse af fedt fisk 200-300 gr. om ugen.
 - Soleksposition 5-30 minutter nogle gange om ugen i sommer halv året.
 - Indtagelse af almindelig multivitamin pille.
-

Følgende anbefales et dagligt tilskud vitamin D tilskud hele året på 10 mikrogram per dag:

- Alle børn < 2 år.
 - Alle gravide.
 - Alle med mørk hud.
 - Alle som går som går tildækket udendørs om sommeren.
 - Alle som ikke kommer udendørs til daglig, eller undgår sollys.
-

Følgende anbefales et daglig tilskud hele året af vitamin D tilskud på 20 mikrogram, kombineret med 800-1000 mg Calcium:

- Alle ældre (>70 år).
 - Alle plejehjems beboere.
 - Alle der har forøget risiko for osteoporose.
-

Vitamin D tilskud må ikke overstige 50 mikrogram daglig (voksne og børn >11 år) eller 25 mikrogram (børn op til 10 år)

På bagsiden af IRF's publikation Rationel Farmakoterapi nr.6 (juni 2010) findes et godt overblik over behandlingen ved konstateret vitamin D mangel.

http://www.irf.dk/dk/publikationer/rationel_farmakoterapi/maanedsbld/2010/forebygge_lse_diagnostik_og_behandling_af_d-vitaminmangel.htm

Kvalitetsudviklings- og efteruddannelseskonsulenterne i KvEAP, juli 2010.