

Vitaminer og mineraler – hvem har brug for det?

Vitaminer og mineraler er livsvigtige byggesten for kroppen, hvilket de færreste er i tvivl om og der er fra lægers og myndigheders side generel enighed om, at et ekstra tilskud er nødvendigt i nogle tilfælde, til gravide, der har behov for folsyre og til ældre, der kan have gavn af ekstra kalk. Men så holder enigheden også op. Sundhedsstyrelsen siger således, at hvis man indtager en almindelig, alsidig kost, har man ikke behov for tilskud. Problemet er, at ikke ret mange får en optimal kost. Man bør således bruge sin sunde fornuft og overveje at få relevante tilskud af rent forebyggelsesmæssige årsager.

• Af Charlotte Søllner Hernø
csh@raskmagasinet.dk

Vitaminer, mineraler og andre sporstoffer er livsnødvendige for mennesker, da de indgår i mange af kroppens kemiske reaktioner og er helt nødvendige for, at vi fungerer. Siden kroppen ikke selv kan danne disse stoffer, med en enkelt undtagelse, er vi nødt til at have dem tilført gennem vores kost. Det er ganske små mængder, der behøves, men mangler de, kan det blive fatalt. Fx døde søfarende tidligere af skørbug, før man fandt ud af, at C-vitamin er livsnødvendigt

Kun få mennesker har tilstrækkeligt sunde kostvaner

Får du 300 g fisk om ugen, mindst 600 gram grønt og frugt dagligt og magre mejeriprodukter hver dag? Nå, ikke? Jamen, så er du ikke den eneste, der ikke helt lever op til myndighedernes anbefalinger om at få en alsidig og varieret kost i det daglige.

En rapport fra DTU Fødevarerinstitutionen, "Danskernes faktiske kost og oplevelsen af sunde kostvaner", har nemlig vist, at det halter med at få spist 600 gram frugt og grønt hver dag. Blot 40 pct. af dem der i høj grad mener, at de har sunde kostvaner, spiser mindst 600 gram frugt og grønt om dagen. Hos mændene er det kun 15 pct. af dem, der mener, de har sunde kostvaner, der får nok frugt og grønt. Og så er der jo alle andre, der ikke nødvendigvis selv mener, de spiser sundt.

Når kostvanerne således i mange tilfælde ikke lever op til de anbefalinger myndighederne foreslår, så er det sandsynligt, at mange heller ikke får tilstrækkeligt med vitaminer og mineraler, der naturligt findes i kosten, dvs. i fisk, kød, grøntsager, frugt, nødder, planteolier og mejeriprodukter.

Alligevel kan man i en forholdsvis ny redegørelse fra DTU Fødevarerinstitutionen om danskernes indtag af kosttilskud herunder vitaminer læse, at langt de fleste danskere får opfyldt deres behov for vitaminer og mineraler gennem kosten samtidigt med at danskernes forbrug af kosttilskud er et af de højeste i Europa, idet ca. seks ud af 10 voksne danskere tager kosttilskud, selvom der ikke findes nogen anbefalinger til den generelle befolkning om at tage kosttilskud.

Sammenhæng mellem lavt niveau af D-vitamin og øget dødelighed

Det er et paradoks. For i slutningen af 2014 blev ny forskning fra Københavns Universitet og Herlev Hospital offentliggjort, hvor resultatet viser, at et lavt niveau af D-vitamin i blodet i sig selv kan føre til sygdom og at det øger dødeligheden i betydelig grad.

Den videnskabelige undersøgelse er baseret på Østerbroundersøgelsen og Herlev-Østerbroundersøgelsen, hvor der er målt på indhold af D-vitamin i blodprøver fra begge undersøgelser samt undersøgt for specifikke genfejl. Deltagerne er herefter fulgt i de danske registre frem til i dag.

"Vi har undersøgt sammenhængen mellem gener forbundet med livslangt lavt niveau af D-vitamin og dødelighed i et stort dansk studie. Vi kan se, at gener forbundet med et lavere niveau af D-vitamin er forbundet med en øget dødelighed på samlet 30 %, og mere specifikt en højere risiko for kræftrelaterede dødsfald på 40 %. Vores studie har den vigtige egenskab, at det kan vise en klar årsagssammenhæng," siger Shoab Afzal, læge ved Klinisk Biokemisk Afdeling, Herlev Hospital i en pressemeddelelse fra Københavns Universitet.

D-vitamin begrænser knogletab og bedrer muskelfunktionen

Vi får generelt tilført D-vitamin, når solens stråler rammer huden i perioden fra marts til oktober, og i øvrigt i mindre omfang via kosten hele året. Alligevel vurderes det fra lægeside, at vi får alt for lidt D-vitamin.

En af Danmarks absolut førende eksperter inden for D-vitaminer, overlæge Henrik Hey fra Vejle Sygehus, har således længe påpeget, at den danske befolkning som helhed har for lavt D-vitaminiveau i forhold til internationale anbefalinger. Faktisk mangler hver anden dansker D-vitamin, hvilket en undersøgelse fra Vejle Sygehus viser. Godt 45 % af 18.195 undersøgte danskere lider ifølge denne undersøgelse af D-vitamin mangel – også om sommeren. Overlæge Henrik Hey, der står bag undersøgelsen, fortæller ifølge osteoporosedoktor.dk: "D-vitamin er vigtig for kroppens optagelse og omsætning af kalk og for styrkelse af knogler, muskler og

immunforsvar. Derfor er det utroligt vigtigt, at vi får D-vitamin i rigelige mængder.”

Henrik Hey anbefaler – og har gjort det i årevis – at man i Danmark fra myndighedernes side tillader, at der bliver tilsat D-vitamin til mælk og mel – på samme måde som det har været tilladt at tilsætte jod til salt.

Forskning har inden for de seneste 10-15 år vist, at vitaminet også er med til at modne de enkelte celler og populært sagt gøre dem i stand til bedre at løse deres opgaver. Sidst men ikke mindst har D-vitamin en effekt i forhold til at begrænse knogletab, ligesom det bedrer muskelfunktionen, hvilket mindsker risikoen for faldeepisoder. Tilsammen fører disse effekter til en reduceret risiko for knoglebrud især hos ældre.

Forskerne ved dog endnu ikke, om løsningen er, at myndigheder ændrer anbefalingerne om tilskud. Andre lande på samme breddegrader som Danmark anbefaler dog deres befolkninger at tage ekstra tilskud – gerne året rundt.

B12-vitamin kan ikke produceres af kroppen og skal tilføres

Et andet vitamin, som en del mennesker med tiden kommer til at mangle, er vitamin B12, kobalamin, som ikke kan produceres i kroppen og derfor skal tilføres gennem kosten. Mangel på vitamin B12 kan skyldes enten utilstrækkelig indtagelse eller utilstrækkelig optagelse af vitamin B12. Den eneste kostkilde til vitaminet er dyreprodukter, dvs. kød og mælkeprodukter, så er man enten meget småtspisende eller undgår man mælkeprodukter og kød, kan man risikere at udvikle mangelsymptomer over tid.

Tidligt i udviklingen af vitamin B12-mangel har man ingen symptomer. Senere udvikler man efterhånden lav blodprocent og ved yderligere forværring af tilstanden opstår skader på nervesystemet og tegn på psykiatrisk sygdom, herunder også demens.

Problemer er, at mangel på vitaminet kan være fattig på symptomer. Selv om det er vanskeligt at stille diagnosen uden symptomer, er det vigtigt at stille diagnosen tidligt. Det skyldes, at eventuelle nerveskader kan blive uoprettelige, hvis behandlingen sættes ind for sent. Forskerne har ledt efter målbare stoffer i blodet, som lettere kan afsløre en vitamin B12-mangel. De har fundet to sådanne stoffer, som spiller en vigtig rolle i udredningen i dag: Metylmalonat (MMA) og total homocystein (tHcy).

Mangel på vitaminet er i øvrig mere udbredt, end man umiddelbart skulle tro, idet det er en hyppig tilstand, som påvirker mindst 15 % af de ældre.

Levertran, fiskeoliekapsler eller 300 gram fisk om ugen

Fødevarestyrelsen anbefaler, at voksne og store børn spiser 200-300 gram fisk om ugen. Det svarer til, at man spiser to fiskemåltider om ugen. Eller et fiskemåltid om ugen og fisk som pålæg næsten hver dag. Fisk indeholder således fiskeolier, D-vitamin, jod og selen – stoffer man ikke får så meget af i anden mad.

Kan man imidlertid ikke lide sild og fisk, kan man have et problem, hvorfor det kan være fornuftigt at indtage et tilskud af fiskeolie.

Tidligere var det almindeligt – i hvert fald for børns vedkommende – at få en skefuld torskelevertran om morgenen, men det smager ikke særlig godt og kan give ubehagelige sure opstød. Alternativet er fiskeoliekapsler, som sluges hele, og der findes en lang række på markedet, som oven i købet kan købes i den almindelige dagligvarehandel.

Fiskeolie kan være produceret af fede småfisk som sardiner, ansjoser eller lignende, men de senere år bliver fiskeoliekapsler i stigende grad lavet af krill, som er små rejelignende skaldyr, der lever i kolde farvande ved Antarktis og som indeholder en meget høj koncentration af de rigtige fedtsyrer, de såkaldte omega-3 fedtsyrer.

Det er livsnødvendige fedtstoffer, som skal tilføres udefra, det vil sige med kosten eller som tilskud, da de har mange vigtige funktioner blandt andet i hjerte-kredsløb, hjerne og led.

Kalk nødvendigt for at forebygge osteoporose og andre sygdomme

Calcium eller kalk, som en voksen person har omkring et kilo af i kroppen, udgør sammen med magnesium og fosfor den faste substans i knoglerne. Det er derfor disse mineraler, der giver knoglevævet dets styrke. Derudover har calcium stor betydning for muskelsammentrækning, impulsledning i nerverne, styrkning af blodet, blodtryk og måske vægtregulering.

Calcium er særdeles vigtigt under væksten, hvor knoglerne opbygges, men også ældre har behov for kalk med henblik på at bremse afkalkningen af knoglerne. Derudover øger et for lavt calciumindtag risikoen for andre sygdomme som blodtryksforhøjelse, nyresten og tyktarmskræft.

De fleste ved, at mælk er en god kilde til calcium, men også grove grøntsager, brød, gryn og nødder indeholder calcium, dog i mindre mængder.

De danske kostundersøgelser viser således, at mælk og mælkeprodukter bidrager med 41 % af danskernes calciumindtagelse, mens ost bidrager med 19 %. Drikkevarer bidrager med 16 %, brød og korn med 8 %, grøntsager med 4 %, frugt med 3 %, kartofler, kød, fisk, æg og juice med hver 1 %, sukker og slik med 4 %.

Udnyttelsen af kostens calcium er betinget af vitamin D, som kroppen kun selv kan danne, når vi eksponeres for dagslys. Derfor er mange calcium- eller kosttilskud også kombineret med D-vitamin.

Antioxidanter har vigtig funktion i forhold til frie radikaler

Mange har den opfattelse, at en øget indtagelse af visse antioxidanter, som C- og E-vitamin samt mineralet selen, kan forhindre flere kroniske sygdomme – for eksempel hjertekarsygdomme, kræft og grå stær. Der forskes på området, men der er endnu ikke nogen sikre beviser for, at disse stoffer har en sundhedsfremmende effekt.

Omvendt er der forskning, der tyder på, at C-vitamin sætter gang i de kemiske processer, der omdanner kolesterol til galdesyre, således at et underskud af C-vitamin kan betyde, at kolesterol hober sig op i blodårerne, mens et tilskud kan sænke kolesterol-niveaet. Dette er blevet undersøgt gennem flere forskellige studier, hvor de mest markante resultater er fremkommet efter, at også E-vitamin er blevet inddraget i forskningen. Således skulle en kombination af C- og E-vitamin nedsætte risikoen for åreforkalkning betydeligt og måske ligefrem behandle sygdommen.

Antioxidanterne har overordnet set en meget vigtig funktion, idet de kan binde sig til oxidanterne i kroppen og dermed neutralisere

deres mulige skadelige virkning. Oxidanter kaldes også frie radikaler og er stoffer, der dannes i kroppens stofskifteprocesser, og som ved ubalance kan give skader på cellernes arvemateriale, dvs. DNA, hvilket i sidste ende kan øge risikoen for kræft.

Hvad skal man så gøre?

Helt overordnet kan man konkludere, at hvis man får en varieret kost, bestående af de kostelementer og i de mængder, som myndighederne anbefaler, så bør man være dækket ind.

Problemet er bare, at rigtig mange ikke får en kost i overensstemmelse med anbefalingerne, da det kræver en daglig opmærksomhed og et aktivt valg at sikre dette.

Og i mange perioder eller situationer kommer man ikke i nærheden af at få den optimale kost eller man har problemer med at optage næringsstoffer, fx hvis man er stresset, lever af take away mad, er syg, ikke kan lide fisk, ikke kan tåle mælk og mælkeprodukter, er vegetar, drikker for meget, er småtspisende ældre, har en kronisk lidelse eller får medicin. Fx nedsætter paraffinolie optagelsen af fedtopløselige vitaminer, mens tetracyclin kan binde jern og calcium, så det ikke optages fra kosten.

Den sunde fornuft vil derfor i mange tilfælde tilsige, at man sørger for at tage et eller flere kosttilskud, fx som minimum en multivitamin-tablet og fiskeolie samt kalk, hvis man er i målgruppen.