

Tema: allergi

En artikkelserie om forskning, kunnskap
og behandling innen allergi

Skrevet av Sverre Steinsvåg

D-VITAMIN OG ALLERGI

“Vitamin D er et hormon som er viktig for en rekke prosesser i kroppen som beskytter mot sykdom. Det styrer immunapparatet vårt i en retning som motvirker betennelse og stimulerer dannelsen av proteiner som beskytter oss mot bakterier.

Det styrker også barrierefunksjonen i hud og slimhinner slik at gjennomtrenging av sykdomsfremkallende elementer reduseres.”

D-vitamin

Vitamin D er et hormon som er viktig for en rekke prosesser i kroppen som beskytter mot sykdom. Det styrer immunapparatet vårt i en retning som motvirker betennelse og stimulerer dannelsen av proteiner som beskytter oss mot bakterier. Det styrker også barrierefunksjonen i hud og slimhinner slik at gjennomtrenging av sykdomsfremkallende elementer reduseres.

Kilder til D-vitamin

De to viktigste kildene for D-vitamin er kosthold og soleksponering. Ca. 10 % kommer fra næringsmidler som fet fisk, egg og melk. Ca. 90 % lages etter eksponering for sollys.

Mangel på D-vitamin

Det kommer stadig nye data som tyder på at mangel på vitamin D kan ha betydning for utvikling av astma og allergi. Befolkningsundersøkelser viser at mangel på

D-vitamin er utbredt. Det spekuleres i om dette kan ha sammenheng med økningen i forekomsten av allergiske sykdommer.

Lite sollys

Det er flere forhold i måten vi lever på som disponerer for D-vitaminmangel. Generelt får vi mindre sollys enn tidligere. Vi tilbringer mindre tid utendørs. Ikke minst barn, som før var opptatt med uteaktiviteter på fritiden, tilbringer nå mer av tiden inne foran

og allergi

en skjerm. Når vi er ute beskytter vi oss enten med solkrem eller klær. Summen av dette blir mindre solutløst produksjon av D-vitamin.

Mindre D-vitaminholdig mat

Det har også skjedd en endring i kostholdet vårt. Både barn og voksne spiser mindre D-vitaminholdig mat. Det gjelder også gravide. Når vi vet at mye av grunnlaget for å utvikle allergisk sykdom sannsynligvis legges i fosterlivet, er dette en betenkelig utvikling.

D-vitamin kan forebygge allergi

En behandlingmessig konsekvens av denne kunnskapen kunne være å tilføre vitamin D for å forebygge, eventuelt behandle allergisk sykdom. Enkeltstudier viser at dette kan ha noe for seg. Det gjenstår imidlertid

mye forskning før dette blir en etablert behandlingspraksis. Det er to hovedutfordringer. For det første må en bli enige om hva som er et normalt nivå av vitamin D i blodet, og for det andre hvor mye vitamin D som må gis for at det skal ha en anti-allergisk effekt, både til gravide, barn og voksne. I mellomtiden er det viktig å utnytte de mulighetene vi har i forhold til at D-vitamin kan motvirke allergisk sykdom:

- La huden bli eksponert for sollys på en måte som ikke gir hudsykdommer eller plager.
- Spis næringsmidler som er rike på D-vitamin.



Sverre Steinsvåg

Professor, overlege og ØNH-spesialist ved Sørlandet sykehus og Haukeland universitetssjukehus.