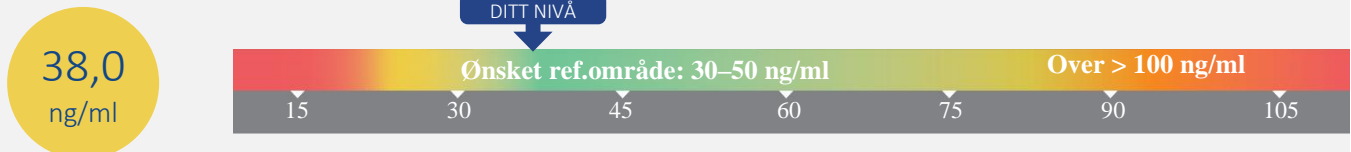


## Rapport om D-vitamin

NAVN: Kari Nordmann  
FØDSELSDATO: 01.01.1950  
PASIENT-ID: KNordmann  
PRØVE-ID:DATO FOR PRØVETAKING: 10.04.2018  
DATO FOR RESULTAT: 11.04.2018  
LEVERANDØR:  
KONTO: Gratis

### Ditt D-vitaminnivå

Referanseområde\*: 20–80 ng/ml



\* Referanseområdet er representativt for en normal pasientpopulasjon. Besøk web-siden [Vanlige spørsmål](#) (FAQ) for mer informasjon.

D-vitamin-testen måler D-vitaminnivået i blodet ditt, og tilsvarer 25-hydroksy-D2-vitamin og D3 i plasma. Den gjenspeiler D-vitaminstatusen din i løpet av de siste 1–2 månedene. Som en del av en sunn livsstil, kan et D-vitaminnivå i området **30–50 ng/ml** bidra til å støtte metabolisme samt hjerte-, hjerne- og immunhelse. D-vitaminnivåer på >100 ng/ml i blodet er over det anbefalte området og kan føre til symptomer på toksisitet. De fleste kan oppnå og opprettholde et ønsket D-vitaminnivå gjennom levevaner som eksponering for sol, kosthold og kosttilskudd.

Kroppen produserer D3-vitamin når huden utsettes for sollys og ikke beskyttes av solkrem. Kroppen er svært effektiv når det gjelder å produsere D3-vitamin på denne måten. For eksempel kan kroppen produsere ~200 internasjonale enheter (IE) med D3-vitamin etter kort eksponering for UVB fra sollys på armene og i ansiktet (~5 minutter, uten solkrem). Den nøyaktige mengden D3-vitamin som produseres avhenger av faktorer som pigmentering, geografisk plassering, sesong og tid på dagen. *Snakk med kyndig helsepersonell før du øker ubeskyttet eksponering for sol.*

De beste kildene til D-vitamin i kosthold er fisk som laks, tunfisk og makrell, og det finnes også små mengder i sopp og eggeplommer. Berikede meieriprodukter som melk, er en viktig kilde til D-vitamin i kostholdet, men mengden D-vitamin i disse matvarene er lav. Generelt sett er det svært få råvarer i naturen som inneholder høye mengder D-vitamin.

Kosttilskudd med D-vitamin er en effektiv måte å oppnå og opprettholde et ønsket D-vitaminnivå på. De fleste apotek og helsekostbutikker har D-vitamin tilskudd med 10 - 50 µg (400 - 2000 IE) per døgndose, men noen formuleringer er så høye som 80 µg (3200 IE) per dose. National Academy of Medicine anbefaler en øvre grense på 4000 IE med D-vitamin per dag, mens maksimalt innhold i kosttilskudd i Norge er 80 µg for voksne. Det er nesten ingen bivirkninger fra D-vitamin når det tas i passende doser. Toksisitet fra D-vitamin kan oppstå ved for høyt inntak av tilskudd, og fører til at kalsiumnivået blir for høyt, men dette er svært sjelden.

Mengden D-vitamin som trengs for å øke D-vitaminnivået i blodet til ønsket referanseområde, er forskjellig fra person til person. Mange faktorer – alder, kjønn, vekt, genetikk, geografisk beliggenhet, hudpigmentering, medisiner og andre medisinske tilstander – kan påvirke kroppens reaksjon på D-vitamin. Likevel kan vi gi et anslag, basert på forskning, over hvor mye D-vitaminnivå du kan trenge for å øke nivået til ønsket område fra det nåværende D-vitaminnivået ditt. Gå til D-vitamin-kalkulatoren på [OmegaQuant.com](#) for å få en anbefaling som er tilpasset deg.

*Snakk med helsepersonell før du foretar endringer i kostholdet, inntaket av kosttilskudd eller ubeskyttet eksponering for sol.* Hvis du øker inntaket av D-vitamin eller eksponering for sol, vil D-vitaminnivået sakte begynne å gå opp i løpet av noen dager, men det vil fortsette å endre seg i flere måneder etterpå. Vi anbefaler at du måler D-vitaminnivået på nytt hver 3. til 4. måned mens du justerer inntaket inntil nivået når ønsket referanseområde. Når du når ønsket D-vitaminnivå, anbefaler vi at du tester på nytt hver 6. måned og justerer inntaket basert på testen. Du finner svar på spørsmål om resultatene dine på web-siden [Vanlige spørsmål](#) (FAQ).