

Solujemme aurinko

D-vitamiini ehkäisee noin sataa sairautta, muiden muassa dementiaa, diabetesta, sydän- ja verisuonitauteja, masennusta, psykooseja, 26 eri syöpää sekä Alzheimerin ja Parkinsonin tauteja.



TEKSTI: MATTI TOLONEN
www.tritolonen.fi

Suomessa on kiistelty yli 30 vuotta ravintolien merkityksestä terveydelle. Ravitsemustieteilijät ja -terapeutit sekä lääketieteilijät ja sidoksissa olevat lääkärit ovat pitäneet niitä turhina ja vastustaneet ankarasti niiden käyttöä.

Nykyään valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN) kuitenkin suosittelee D-vitamiinilisää ympärivuotisesti kaikille, vauvasta vaariin. Uusien tutkimusten valossa VRN:n suositukset ovat aivan liian pieniä, ja niiden noudattaminen on johtanut ja johtaa turhiin sairastumisiin ja miljardien eurojen menoihin terveydenhuollossamme.

Dementoitumisriski, muttei korjausta puutokseen

Viranomaisohje tulee kalliiksi kunnille ja valtiolle, sillä D-vitamiini torjuu sairaalainfektioita, lyhentää sairaalahoidon tarvetta ja säästää selvää rahaa. D-vitamiini ehkäisee ja hoitaa muun muassa verenpainetautia ja syöpää.

Ikääntyvät, masentuneet potilaat potevat yleisesti D-vitamiinin puutosta ja syövät valtavia määriä mielialalääkkeitä, jotka eivät korjaa vitamiinin puutostilaa. Uusi suomalainen tutkimus osoittaa, että D-vitamiinivaje lisää dementoitumisen riskiä.

D-vitamiinivaje on myös itsenäinen astman, atooppisen ihottuman ja sydän- ja verisuonitautien riskitekijä, joka olisi helpposti poistettavissa. Ylipainoisten ja lihaviin ihmisten D-vitamiinin tarve on 1,5–3 kertaa muita suurempi.

Lääkärit ja ravitsemustieteilijät kiistelevät

Ravitsemustieteilijät ja lääkärit kiistelevät nyt siitä, kuinka paljon meidän pitäisi saada päivittäin D-vitamiinia ja siitä, kuinka paljon sitä tulisi olla veriseerumissa. Lastentautiopin dosentti **Outi Mäkitie** ja farmakologian professori (emeritus) **Ilari Paakkari** vaativat VRN:ää nostamaan suosituksen tutkimustiedon edellyttämälle tasolle eli moninkertaiseksi nykyisestä. Iisalmelainen gynekologi **Hannu Vierola** on mitannut potilaitensa seerumin D-vitamiinipitoisuuksia ja todennut, että ne ovat katastrofaalisesti pieniä.

Viranomais-suositus on viikon ikäisestä 2-vuotiaaksi 10 mikrogrammaa (µg)/vrk ja

2–74-vuotiaille 10 µg, joita 7,5 µg/vrk ravintolisistä. Raskaana oleville ja imettäville suositellaan 10 µg/vrk ja yli 75-vuotiaille 20 µg/vrk ja ympäri vuoden. Lääkäreiden mielestä nämä suositukset ovat aivan liian pieniä.

Dosentti **Outi Mäkitie** tuli lapsille antaa arkkia **Arvo Ylpön** jo vuonna 1925 suosittelema määrä 100 µg/vrk. Minusta sama pätee myös aikuisiin, erityisesti infektioherkkiin ja ikääntyviin ihmisiin. Raskaana olevien naisten tarve on 100–150 µg päivässä.

Diabetesta ja muita kroonisia tauteja sairastavien tulisi nauttia D-vitamiinilisää niin paljon, että seerumin D-vitamiinin pitoisuus (S-D-25) nousee 125–150 nanomooliin litraa kohti (nmol/l). Ihmisen kehityshistorian (evoluution) aikana seerumin D-vitamiinin pitoisuus on ollut suurimman osan ajasta noin 125 nmol/l. Siihen päästään Suomessa vain nauttimalla reilusti D-vitamiinilisää.

Syöpäpotilaan tarve on 175 mikrogrammaa (µg) päivässä.

Myrkyllisyyden raja vielä hyvin kaukana

D-vitamiini ehkäisee ja jarruttaa ikenien vetäytymistä (*periodontiittia*) ja ehkäisee hampaiden irtoamista. Periodontiittia esiintyy eniten diabeetikoilla ja reumaatikoilla; heille D-vitamiinilisä on ensiarvoisen tärkeä. D-vitamiini vahvistaa myös ikääntyvien lihaskuntoa ja fyysistä sekä henkistä suorituskkyä.

125–150 nmol/l on ihanteellinen veren seerumin pitoisuus ihmisen immuunijärjestelmän toiminnan kannalta. Tämä on aivan erityisen tärkeä syöpäpotilaille. Yhdysvalloissa rintasyöpäkirurgit määräävätkin potilailleen D-vitamiinia 175 µg päivässä, jolla yleensä päästään tavoitepitoisuuteen. Mitään haittoja ei ole ilmaantunut.

VRN:n jäsenen mielestä 50 nmol/l riittää kaikille, vaikka tämä raja-arvo pätee vain luustolle. Yhdysvaltain endokrinologiyhdistys antaa viitearvoiksi 75–150 nmol/l. Alle 75 nmol/l pitoisuus heikentää keski-ikäisten ja ikääntyvien ihmisten lihassmassaa, -voimaa ja -kuntoa, siis fyysistä suorituskkyä ja altistaa tylsistymiselle. Toksinen (myrkyllisyyden) raja on hyvin kaukana, 500 nmol/l, ilmoittaa Yhdysvaltain terveysvi-

rasto. Turun yliopistollinen keskussairaala, TYKS, ilmoittaa toksisuuden rajaksi yli 375 nmol/l.

Tautien parantumista vähätellään

Yllättävää kyllä myös monilla huippu-urheilijoilla on D-vitamiinivaje, mikä heikentää heidän fyysistä suorituskkyä. Espanjassa 82 % eliitti-urheilijoista potee piilevää D-vitamiinin puutetta, kertoo uusi tutkimus. Kukapa olisi uskonut!

D-vitamiinilisä vastustavat ravitsemustieteilijät yrittävät vähätellä D-vitamiinivajeen merkitystä kroonisten sairauksien syytekijänä vetomalla tutkimuksiin, joissa D-vitamiinilisällä ei ole saatu aikaan toivottua parannusta. He väittävät mielellään, että tauti on aiheuttanut D-vitamiinivajeen, eikä päinvastoin.

He eivät ymmärrä, ettei aikuisille annettu D-vitamiinilisä voi parantaa tautia tai sellaisia palautumattomia muutoksia, jonka D-vitamiinivaje on aiheuttanut sikiä aikana äidin kohdussa, varhaislapsuudessa tai teini-vuosina – esimerkiksi riisitautia tai tyypin 1 diabetesta – tai pitkän ajan kuluessa ennen taudin puhkeamista. Tämä virheellinen ajattelu tunnetaan tilastotieteessä tyypin 2 virheenä tai ”käänteisenä syy-yhteytenä”.

Ketkä kantavat vastuun?

D-vitamiinivaje on yleinen puutostauti, josta Suomessa vastuun kantavat THL, Evira, VRN ja sen D-vitamiinivajeen puheenjohtaja, professori **Christel Lamberg-Allardt**. Hän ja eräät muut ravitsemustieteilijät ovat pelotelleet julkisuudessa D-vitamiinin yliannostelun vaaroilla.

Kelan johtava tutkija **Paula Hakala** pelottelee lehdissä, että viranomais-suosituksen ylittäminen olisi muka vaarallista. Yhdysvaltain Endocrine Societyn mukaan **250 µg:n** päiväannos on täysin turvallinen. EU on varovaisempi ja ilmoittaa että **100 µg/vrk** on turvallista 11 vuotta täyttäneille jatkuvassa käytössä.

Valitettavasti viranomais-suosituksissa ei ole otettu ollenkaan huomioon ylipainoisten, lihaviin, autoimmuuni- ja muita pitkäaikaissairauksia potevien ihmisten tarvetta.

D-vitamiini voi ehkäistä ja hoitaa muiden muassa

- riisitautia
- luukatoa
- dementiaa
- rasisusmurtumia
- virusinfektioita
- virtsatieinfektioita
- autoimmuunitauteja
- kroonista nokkosrokkoa (urticariaa)
- sydän- ja verisuonitauteja
- syöpätauteja
- astmaa, atooppista ihottumaa
- diabetesta (tyypit 1 ja 2)
- metabolista oireyhtymää
- erektiohäiriöitä
- lihomista
- ikääntyvien muistin heikkenemistä
- masennusta
- Parkinsonin ja Alzheimerin tauteja
- MS-tautia
- myasthenia gravis -tautia
- ikäihmisten kaatumisia
- ikäihmisten ennen aikaista kuolemaa

Se voi olla kymmenkertainen nykyiseen viranomais-suositukseen nähden. THL ja VRN osoittavat piittaamattomuutta suomalaisen lasten, nuorten ja aikuisten terveydestä pitämällä D-vitamiinin saantisuosituksen liian pienenä ja vastustamalla ravintolien käyttöä. Se sataa suoraan lääketieteellisuuden laariin ja lisää turhia sairauksia sekä terveydenhuollon kustannuksia.

Saantisuosituksen perusteet virheellisiä

Yhdysvalloissa ja Kanadassa saantisuositus on 15 µg/vrk, mutta nyt senkin perusteet ovat osoittautuneet virheellisiksi. Tämä annos ei riitä nostamaan läheshän kaikkien terveiden ihmisten S-D-25:tä yli 50 nmol/l, kuten tähän asti on uskottu. Suomalaisen tutkimuksen mukaan yli 70 % koululaisista jää alle 50 nmol/l, vaikka he söisivät viranomais-suosituksen mukaan. Vasta 40–50 µg/vrk nostaa kaikkien lasten S-D-25:n yli 50 nmol/l. Tämäkin tutkimus puoltaa saantisuosituksen reilua nostoa. *

Suuri osa D-vitamiinistamme valmistuu ihossa auringon ultravioletti säteilyn ansiosta, mutta pitkän talvikauden aikana sitä ei muodostu. D-vitamiinia sisältävät muun muassa lohi, silakka, muikku, sienet ja munankeltuainen.

