

Kan vitamin D likevel hjelpe mot koronasmitte?

Nå har en ny studie undersøkt nivået av vitamin D hos koronapasienter, og funna er tydelige.



RIKE PÅ D-VITAMINER: Tranpilller inneholder vitamin D, men kan de hindre at vi blir syke?

FOTO: NAMAKI / GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

Thor Amund Hagen Journalist

Publisert i dag kl. 07:57 Oppdatert i dag kl. 11:14

Debatten går høyt om hvilken virkning D-vitaminer egentlig har mot covid-19.

Helt siden pandemien var ny i 2020 er det blitt publisert mange forskningsrapporter om sammenhengen mellom D-vitaminer og koronasykdom.

Konklusjonene i rapportene har vært sprikende, og forskerne er uenige om hvilken betydning vitaminene kan ha.

Selv om flere studier peker på en mulig positiv effekt, har andre studier ikke funnet disse sammenhengene.

Jutta Dierkes er professor i klinisk ernæring ved Universitetet i Bergen. Hun har selv forsket på D-vitaminer.

– Siden pandemien kom er det registrert mer enn 1000 ulike studier på sammenhengene mellom vitamin D og covid-19, sier hun til NRK.

Nå har en ny studie fra Israel fått internasjonal oppmerksomhet.



Fiskefett, egg og margarin er viktige kilder til vitamin D i maten vi spiser.

FOTO: HAPPY LARK / GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

Undersøkte pasienter på sykehus

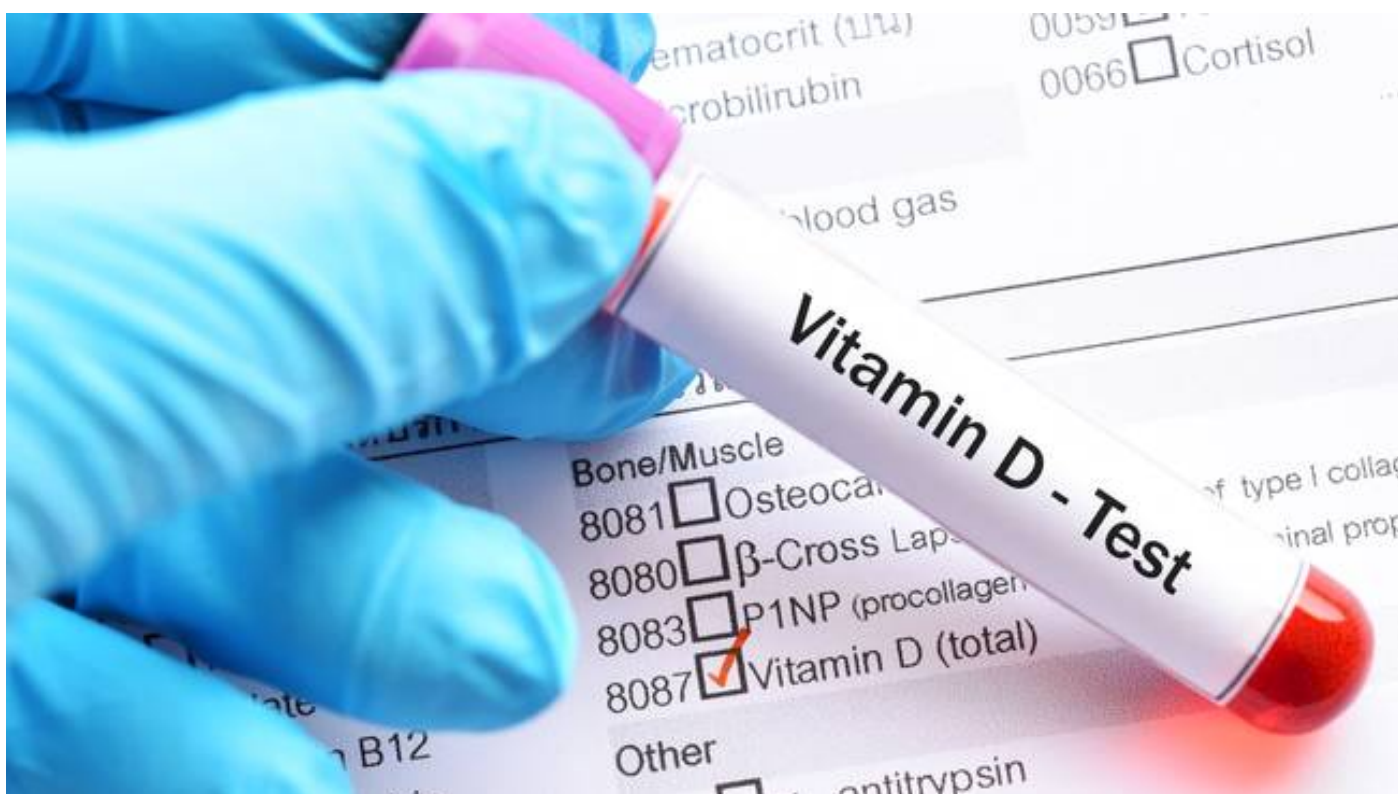
Forskere fra Bar-Ilan-universitetet undersøkte nivået av D-vitamin i blodet til 253 voksne pasienter. Alle var innlagt ved et sykehus i byen Nahariya i Galilea.

Blodprøvene ble tatt mellom 14 og 730 dager før pasientene seinere fikk påvist koronasmitte og covid-19.

Sollys og årstidene påvirker nivået av D-vitamin. Resultatene fra prøvene ble justert for disse sesongvariasjonene. Blodprøvene er tatt i perioden fra april 2020 til februar 2021.

I studien er et nivå på under 20 nanogram vitamin D per milliliter blod definert som mangel på vitamin D.

Og resultatene fra studien viser en meget klar tendens.



Israelske forskere har undersøkt vitamin D i blodet til pasienter før de ble smitta av koronaviruset.

FOTO: JARUN011 / GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

Lite vitamin D hos alvorlig syke pasienter

Pasientene med mangel på D-vitaminer hadde 14 ganger så stor sannsynlighet for å få alvorlig eller kritisk sykdom av koronasmitten.

De er da sammenlikna med pasientene som hadde normalt høye verdier av vitamin D i blodet.

Lege og forsker Amiel Dror er en av forfatterne bak studien.

– Det var slående å se forskjellene i risikoen for å bli alvorlig syk når du mangler vitamin D, og når du ikke gjør det, sier han til avisa The Times of Israel.

Blant pasientene med mangel på D-vitamin, fikk godt over halvparten alvorlig eller kritisk sykdom. Blant de som hadde en tilstrekkelig mengde av vitaminet, var tallet under 10 prosent.



Sollys er viktig for at kroppen selv skal danne vitamin D.

FOTO: ANGELICA CORNELIUSSEN / GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

Pasienter med høy alder er både mer utsatt for alvorlig covid-19 og for lave D-vitaminverdier. Det samme gjelder for overvektige pasienter.

Selv justert for disse faktorene, viste studien økt risiko for sykdom blant de med lave nivåer av D-vitamin.

Den israelske [forskningsrapporten](#) er fagfellevurdert, og publisert i det anerkjente tidsskriftet PLOS One (Public Library of Science).

Sammenheng er ikke det samme som årsak

De israelske forskerne advarer selv mot å overvurdere resultatene i studien.

Dette er en ren observasjonsstudie, og den kan derfor ikke si noe sikkert om direkte årsakssammenhenger.

Forskerne peker på at mangel på vitamin D også kan være et tegn på andre helseproblemer. Disse kan igjen være med på å øke risikoen for alvorlig covid-19.

Forskerne skriver derfor at D-vitaminer kan være en av flere faktorer som spiller inn når folk blir alvorlig syke av korona. Andre biter i puslespillet kan være underliggende lidelser, gener og kosthold.

Jutta Dierkes sier det er interessant at forskerne i Israel har undersøkt nivåene av vitamin D før pasientene faktisk ble smitta.

Hun viser også til en [nylig studie fra England](#) som viser høyere dødelighet hos covidpasienter med mangel på D-vitaminer.

Men Dierkes er nøye med å understreke at dette ikke er det samme som at tilskudd av D-vitaminer er en vidunderkur for folk flest.

– Ingen må tro at D-vitaminer kan erstatte vaksiner og medisiner mot covid-19, sier hun.

I Norge gjøres det nå en stor undersøkelse som nettopp leter etter mulige årsakssammenhenger mellom inntak av vitamin D og koronasmitte.

Studie på tran i Norge

Forsker og infeksjonslege Arne Søråas ved Universitetet i Oslo leder den norske [transtudien](#).

Rundt 35.000 nordmenn er med i undersøkelsen.



Professor Jutta Dierkes sier vitamin D ikke er en mirakelkur.

FOTO: HELENA VIKTORIA JOHNSEN / NRK

Den ene halvparten har fått tran som er rik på D-vitaminer, den andre halvparten har fått placebo. Det vil si maisolje uten vitamin D.

Søraas forteller til NRK at rundt 450 av deltakerne er blitt syke av koronaviruset. Det store poenget blir å finne ut om trandrikkene er blitt mindre syke enn de andre.



Arne Søraas vil finne ut om tran har en forebyggende effekt.

FOTO: TORSTEIN BØE / NRK



Konklusjonene fra den store transtudien i Norge kommer trolig i løpet av våren.

FOTO: MARIT SIRUM-EIKRE

En stor [metastudie fra i fjor](#) fant at tilskudd av D-vitaminer kan gi en viss effekt for å unngå luftveisinfeksjoner.

Søraas sier at studien fra Israel gir klare tegn på at det generelt er skadelig for helsa å ha stor mangel på vitamin D.

– Da er du utsatt for flere alvorlige sykdommer enn bare covid-19. Både immunforsvar, skjelett og muskler kan svekkes. Det er uansett lurt å få i seg nok D-vitaminer, sier han til NRK.

[Les også:](#)

Ny korona-studie: D-vitamin gir lavere sannsynlighet for alvorlig sykdom

[Les også:](#)

Ny studie: D-vitamin øker sjansen for å overleve kreft

Status Norge

Sist oppdatert: 21.02.2022

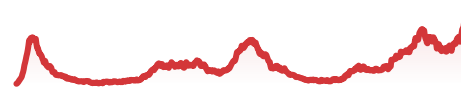
96 313

Smittede siste 7 dager



509

Innlagte



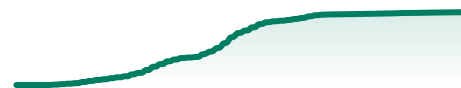
1 549

Døde



4 327 159

Vaksinerte



Status for Norge

Opphavsrett NRK © 2022

Ansvarlig redaktør: Thor Gjermund Eriksen

Nettsjef: Hildegunn Soldal