

---

## Overforbruk av vitamin D

---

FRA ANDRE TIDSSKRIFTER

ØYVIND STOPLE SIVERTSEN

Tidsskriftet

---

**Det er ikke holdepunkter for å anbefale screening for D-vitaminmangel eller å gi rutinemessig D-vitamintilskudd.**



Illustrasjonsfoto: gordonsaunders/iStock

Dette kommer frem i en kunnskapsoppsummering som nylig er publisert i tidsskriftet *American Family Physician Journal* og kommentert på lederplass i samme nummer (1),(2). Måling av 25-hydroksyvitamin D (25(OH)D) i blod var den femte mest brukte laboratorieundersøkelsen som ble bekostet av Medicare i USA i 2014, med en kostnad på over 300 millioner amerikanske dollar.

Likevel er det ikke holdepunkter for at rutinemessig tilførsel av vitamin D til befolkningen gir økt levealder, reduserer risiko for kreft eller hjerte- og karsykdom, eller forebygger frakturer. Det er heller ingen holdepunkter for at screening av asymptotiske individer for vitamin D-mangel, med påfølgende behandling av dem som er under terskelverdien på 50 nmol/l, gir lavere risiko for å utvikle kreft, type 2-

diabetes eller frakturer. Vitamin D-behandling har heller ikke vist effekt mot depresjon, utmattelse, artrose eller kronisk smerte i randomiserte kontrollerte studier. Dette gjelder også personer med lave D-vitaminnivåer ved studiestart.

– Også i Norge har vi sett en stor økning i måling av 25-hydroksyvitamin D i blodprøver og økt bruk av vitamin D-tilskudd i høye doser, sier Haakon E. Meyer, som er professor ved Universitetet i Oslo og overlege ved Folkehelseinstituttet. Han mener at dagens kunnskapsstatus ikke gir grunnlag for en slik praksis.

– For de fleste vil normal soleksponering og et kosthold rikt på vitamin D og/eller regelmessig bruk av tran eller annet tilskudd i vinterhalvåret dekke vitamin D-behovet. Det er heller ikke behov for å måle 25-hydroksyvitamin D-nivået hos en vanlig pasient i allmennpraksis, sier Meyer, som påpeker at man ikke kan utelukke bivirkninger av D-vitamintilskudd i høye doser.

---

## LITTERATUR

1. LeFevre ML, LeFevre NM. Vitamin D screening and supplementation in community-dwelling adults: Common Questions and answers. *Am Fam Physician* 2018; 97: 254 - 60. [PubMed]
2. Lin KW. Vitamin D screening and supplementation in primary care: Time to curb our enthusiasm. *Am Fam Physician* 2018; 97: 226 - 7. [PubMed]

---

Publisert: 17. august 2018. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.18.0447  
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 9. juli 2026.