
Vitamin D-tilskudd forebygger ikke diabetes type 2

FRA ANDRE TIDSSKRIFTER

TORBJØRN ØYGARD SKODVIN

Tidsskriftet

Tilskudd forhindret ikke utvikling av diabetes hos pasienter med normalt nivå av vitamin D.



Illustrasjonsfoto: BrianAJackson/iStock

Vitamin D er viktig for skjelettet, men andre helseeffekter er mindre klare. Observasjonsstudier har gitt mistanke om at lavt vitamin D-nivå øker risikoen for diabetes. For å teste dette randomiserte amerikanske forskere 2 434 pasienter til å motta vitamin D-tilskudd eller placebo. Alle pasientene hadde prediabetes, det vil si forhøyet nivå av blodglukose eller HbA_{1c}, men under grensene for diabetes. Både pasienter med og uten vitamin D-mangel ble inkludert [\(1\)](#).

Etter median oppfølgingstid på 2,5 år utviklet 293 pasienter i vitamin D-gruppen og 323 pasienter i placebogruppen diabetes. Dette ga en ikke-signifikant hasardratio på 0,88 (95 % KI 0,75–1,04, $p = 0,12$).

Subgruppeanalyser ga usikre svar. Vitamin D-mangel defineres som < 50 nmol/l. Blant de 103 deltagerne som ved studiestart hadde vitamin D-nivå < 30 nmol/l, var hasardratio 0,38 (95 % KI 0,18–0,80), mens deltagerne med nivå < 50 nmol/l hadde samme hasardratio som dem med > 50 nmol/l (henholdsvis 0,87 og 0,89).

– Flertallet av studiedeltagerne hadde ikke reell vitamin D-mangel og derfor ikke noen nytte av ekstra tilskudd. Tilskudd av vitamin D vil uansett aldri få noen sentral plass i forebygging eller behandling av diabetes. Det sier Rolf Jorde, professor ved Universitetet i Tromsø – Norges arktiske universitet og overlege ved Endokrinologisk seksjon, Universitetssykehuset Nord-Norge.

– Lavt nivå av vitamin D, som sees ved en rekke sykdommer, fremstår mer som en markør enn som en årsak til sykdom. Det er likevel viktig å minne om at rakitt fortsatt er utbredt på verdensbasis, og betydningen av vitamin D-tilskudd i barneårene er fortsatt udiskutabel, sier Jorde.

LITTERATUR

1. Pittas AG, Dawson-Hughes B, Sheehan P et al. Vitamin D supplementation and prevention of type 2 diabetes. *N Engl J Med* 2019; 381: 520–30. [PubMed] [CrossRef]

Publisert: 11. oktober 2019. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.19.0511

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 11. juli 2026.