



Lab. medisinsk biokjemi – Informasjon april 2018

Analyse av vitamin D – anbefalte grenseverdier

Anbefalingen bygger på en systematisk gjennomgang av vitenskapelig litteratur som nylig er utført av en nordisk ekspertgruppe (1), og som samsvarer med konklusjonen fra Institute of Medicine, USA / The National Academy of Medicine (2)

Vitamin D-nivået i plasma varierer med årstid (sollys), kosthold, inntak av kosttilskudd og alder. Et tilstrekkelig nivå i juni måned kan være betydelig redusert i desember.

Inntak av kosttilskudd, f.eks. tran utjevner forskjellene.

Det har vist seg at referanseintervallet 37-131 nmol/L, har liten verdi for å vurdere om det foreligger mangel på vitamin D, som er den vanligste indikasjonen for analysen.

Anbefalte grenseverdier for vitamin D (25(OH)-vit.D)

| | | |
|----------|----------|--|
| < 30 | nmol/L | Klar mangel på vitamin D |
| 30 – 49 | nmol/L | Moderat - lett mangel |
| 50 -75 | nmol/L | Anbefalt nivå |
| 76 - 125 | nmol/L | Kan være nødvendig ved enkelte kroniske sykdommer |
| > 125 | nmol / L | Ingen kjent, positiv helsemessig virkning |
| > 375 | nmol/L | Forårsaket av megadoser vitamin D. Risiko for hyperkalsemi / nyrestein |

Referanser

1. Brustad M, Meyer HE. Vitamin D – hvor mye er nok, og er mer bedre for helsen? Tidsskr Nor Legeforen. 2014 Apr 8;134(7):726-8.
2. Inst. of Medicine, USA. Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D
<https://doi.org/10.17226/13050>

Tross økende holdepunkter for at vitamin D-mangel kan være forbundet med et bredt spekter av medisinske tilstander som kreft, immunologiske sykdommer, diabetes og depressive tilstander, er det fortsatt kun vitenskapelig belegg for at vitamin D-mangel fører til skjelettsykdom (osteopeni, osteoporose, rakitt).

Førde, 3. april 2018

Rune J. Ulvik
overlege

Åse Reikvam
avdelingssjef