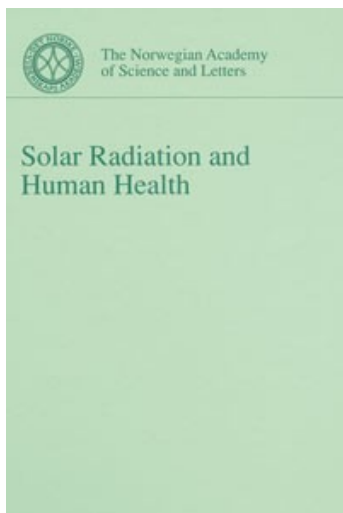

Utfordrende bok om sol og vitamin D

ANMELDELSER

JOAR AUSTAD

Rikshospitalet
Hudavdelingen



Bjertness, E

Solar radiation and human health

265 s, ill. Oslo: Novus, 2008. Pris NOK 285

ISBN 978-82-7099-485-4

Her er alle foredragene som ble presentert på symposiet *Solar Radiation and Human Health* i Vitenskapsakademiet i mai 2007. Av 19 kapitler er 14 forfattet av nordmenn, resten av forfatterne er fra USA og Tyskland. Det er rikelig med referanser etter hvert kapittel.

Det er stor bredde i temaene som omhandles. I flere kapitler omtales fysiske forhold, hvordan de ultrafiolette (UV) strålene passerer atmosfæren og hvordan de fordeles og absorberes i huden. Evolusjonsmessige forhold ved livet på jorden, tilpasningen til UV-

stråling og utvikling av de ulike hudfargene er egne temaer. I to av kapitlene forklares lysets betydning for den biologiske klokken, det gjelder både døgnvariasjon og svingninger gjennom året.

UV-stråler, vitamin D og helseeffekter er de viktigste temaene. Det dreier seg om DNA-skader, mutasjoner og hudkreft, men først og fremst om vitamin D som nødvendig faktor for å hindre utvikling av ulike krefttyper og autoimmune sykdommer. Flere forfattere viser til epidemiologiske studier som konkluderer med at høy soleksposisjon og dermed høy vitamin D-produksjon gir lavere insidens av en rekke sykdommer og bedre prognose ved oppstått sykdom. Det gis også en oversikt over vitamin D-status i den norske befolkningen og anbefalinger om vitamin D i kosten. Bruk av solarium anbefales, da den økte vitamin D-produksjonen gir en «netto helseeffekt» selv om hyppigheten av hudkreft øker.

Solar radiation and human health gir mye kunnskap om lysets egenskaper. Man får god innsikt i produksjon og funksjon av vitamin D. Dette er et godt grunnlag for debatt om hvilke nivåer av vitamin D som bør anbefales i kosten. Økt soleksposisjon som helsefremmende tiltak er et interessant og kontroversielt spørsmål. Denne boken kan oppfattes som et partsinnlegg i diskusjonen om hva som bør være vår viktigste kilde til vitamin D.

Publisert: 1. januar 2009. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.2009.0427

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 25. juli 2026.