
Er det sammenheng mellom vitamin D-nivåer og dødelighet?

FRA ANDRE TIDSSKRIFTER

TRINE B. HAUGEN

Tidsskriftet

Tilskudd av vitamin D₃ var assosiert med redusert dødelighet hos eldre voksne, men tilskudd av det plantebaserte vitamin D₂ hadde ikke en slik effekt.



Foto: Sue Hiscoe/NTB scanpix

Det publiseres flere og flere studier om sammenhengen mellom vitamin D og ulike sykdommer, men hvilken betydning vitamin D har for sykdomsrisiko er fortsatt omdiskutert. I en metaanalyse har en internasjonal forskergruppe undersøkt om vitamin D-nivået og vitamin D-tilskudd er forbundet med mortalitet av ulike sykdommer [\(1\)](#).

Resultater fra observasjonsstudier viste en omvendt assosiasjon mellom sirkulerende 25-hydroksyvitamin D-konsentrasjon, som er den primære indikatoren for vitamin D-status, og risiko for all død og død av kardiovaskulær sykdom, kreft og andre

sykdommer. I randomiserte studier var relativ risiko for død av all sykdom redusert ved tilskudd av vitamin D₃ (RR 0,89, 95 % KI 0,80 – 0,99), mens vitamin D₂-tilskudd ikke førte til noen endring i dødelighet.

– Selv om observasjonsstudier viser en konsistent sammenheng mellom lave vitamin D-nivåer og risiko for sykdom, er vi usikre på hva denne kan skyldes, sier forsker Trude Eid Robsahm ved Kreftregisteret. To mulige forklaringer er at sykdom forårsaker lave vitamin D-nivåer (revers kausalitet), eller at vitamin D hemmer sykdomsprosesser. Styrken med denne studien er at den inkluderer et relativt høyt antall randomiserte studier, som kunne ha gitt oss svar på dette spørsmålet. Resultatene var imidlertid ikke overbevisende.

– Jeg er enig med forfatterne, som maner til forsiktighet når det gjelder intervensjon og inntak av vitamin D så lenge man ikke vet om vitamin D-metabolittene D₂ og D₃ har ulik betydning for sykdomsrisiko eller hvilken dose og varighet av inntak som er optimal, sier Robsahm.

LITTERATUR

1. Chowdhury R, Kunutsor S, Vitezova A et al. Vitamin D and risk of cause specific death: systematic review and meta-analysis of observational cohort and randomised intervention studies. BMJ 2014; 348: g1903. [PubMed] [CrossRef]

Publisert: 1. juli 2014. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.14.0623

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