

LEHDISTÖTIEDOTE 31.1.2011

## **D-VITAMIINIKESKUSTELU /D-VITAMIINITASON MÄÄRITYS**

**LEHDISSÄ JA TELVISIOSSA ON TÄNÄ TALVENA SAANUT NÄHDÄ VIIKOTTAIN KOMMENTTEJA JA SUOSITUKSIA D-VITAMIINILISÄN KÄYTÖSTÄ.**

Faktoja:

D- vitamiinia muodostuu ihmisen iholla auringon valon vaikutuksesta, Suomessa toukokuun ja elokuun välisenä aikana iltapäivän auringossa. D-vitamiinitaso säilyy korkeampana 1-2 kk auringossa olon jälkeen.

Tämä tarkoittaa sitä ,että Suomessa lokakuun ja toukokuun välisenä aikana on syytä nauttia D-vitamiinilisää. Joko muuttamalla ruokailutottumuksia tai syömällä pilleriä purkista.

**TÄHÄN MENNESSÄ SYÖNTIMÄÄRÄN SUOSITUKSET PERUSTUVAT ARVAILUUN HENKILÖN NYKYISESTÄ D-VITAMIINITASOSTA.**

Eri valmisteiden imeytyminen on kuitenkin yksilöllistä. Eihän korkeaan verenpaineeseen tai kolesteroliinkaan määrätä lääkitystä, tai elintapojen muutosta ennen kuin nykyiset arvot on mitattu.

**KOUVOLAN LÄÄKÄRIKESKUS ON OTTANUT AMMATTIMAISEN KANNAN D-VITAMIINITASON MÄÄRITTÄMISEEN:**

Mitataan D-vitamiinitaso yksinkertaisella laboratorioskokeella: verinäytteestä tehtävä seerumin S-D25 määrittäminen kertoo nykyisen tason. Suositusarvot ovat lähteestä riippuen 75/80–150/200 nMol/l.

Olemme kampanoineet tammikuun ajan näytteenoton puolesta ja nyt ensimmäiset 100 tulosta on valmistunut. Noin 45 %:lla tulos on suositusten mukainen, yli 50 %:lla taso on alle suosituksen.

Yli 10%:lla kaikista tutkituista taso oli hälyttävän alhainen. Tällöin suositellaan lääkärin puoleen kääntymistä. Noin 3% tutkituista taso on suositusten ylärajoilla.

**SUOSITTELEMME D-VITAMIINITASON MITTAUTTAMISTA. Lisätietoja:**

**Ari Toropainen**

Hallituksen pj. Yrittäjä

0500 340 105

KOUVOLAN LÄÄKÄRIKESKUS OY

KOUVOLA-KUUSANKOSKI

Liitteenä ensimmäisen 100 näytteen tulokset