



Folkpartiet Liberalerna

Motion till landsmöte 2013 för Folkpartiet Liberalerna:

Vitamin D3-berika Sveriges invånare för oanade positiva folkhälsoeffekter.

Förslag till landsmötesbeslut:

Vitamin D3-berika Sveriges invånare för oanade positiva folkhälsoeffekter.

Motivering

Studie efter studie visar att allt större del av jordens befolkning lider brist på fettlösliga prohormoner Vitamin D. D-vitamin reglerar balansen mellan kalcium och fosfat i blodet och brist kopplas samman med maligniteter och ökad tumörrisk överlag, cancer (bröst, tjocktarm, ändtarm, livmoder, äggstockar, prostata, lymfom, kolon), insulinresistens, diabetes typ 1 och 2, osteoporos (benskörhet/urkalkning), rakit/osteomalaci, immunsjukdomar, inflammationer, infektioner, neuropsykiatriska tillstånd, depressioner (säsong, utmattning), kardiovaskulära sjukdomar, övervikt, hypertoni, hjärtinfarkt, stroke, metabolt syndrom och ateroskleros (åderförfettning/åderförkalkning), artros, myopati med specifik atrofi, muskelförlust, non-Hodgkin-lymfom, MS (multipel skleros), reumatoid artrit, psoriasis, tuberkulos, influensa, tandlossning, gingivit (tandköttsinflammation), Parkinson, Alzheimer, nedstämdhet, kroniskt trötthetssyndrom, irritabilitet, schizofreni, muskuloskelettala symtom, ADHD, sömnapnéer, IBS (irriterad tarm syndrom), prostatahyperplasi, kronisk urtikaria samt glaukom.

Bästa källan för vitamin D är solljusets UVB-strålning mitt på dagen under sommarhalvåret mot bar ljus hud. På ca 30 minuter omvandlas kolesterol, i huvudsak det kroppsegna men också det tillförda via kosten, i huden till vitamin D upp till 10.000 IE. Därefter är kroppens lager fulla och nybildningen upphör. Som jämförelse kan nämnas att ett glas berikad lättmjölk endast ger 28 IE. D-vitaminproduktionen varierar med latitud, årstid, väderlek, livsstil och hudfärg. Dessutom avtar tyvärr kroppens förmåga att bilda vitamin D med stigande ålder.

Allt fler av oss lever inomhus allt större delar av året. Till det kommer att vi bosätter oss på platser där vi inte ens hade överlevt utan teknikens utveckling, t.ex. i arktiska Sverige. Dessutom skyddar vi oss mot solljuset av rädsla för hudcancer. Genom mat, t.ex. fisk och ägg, kan vi tyvärr endast kompensera för delar av den produktion som normalt sker i huden. Därför bör insatser göras för att återställa den naturliga tillgången på vitamin D (ca 125 nmol/l) genom 10-dubblad berikning i några produkter. Dagens ynkliga berikning enligt krav från Svenska Livsmedelsverket (SLV) i t.ex. lättmjölk och industriellt framställt växtslem så som margarin, är nästan försumbara. Tilläggas bör att kroppens upptag av vitamin D3 är mycket effektivare än upptaget av vitamin D2. Vitamin D är i princip omöjligt att överdosera. Endast vid MYCKET höga och kontinuerliga doser (10.000 IE/dag under lång tid) har bieffekter uppstått.

Referenser:

Mats Humble, överläkare, akutpsykiatriska kliniken, Universitetssjukhuset MAS, Malmö
Läkartidningen nr 11, 2007-03-14
www.lakartidningen.se/engine.php?articleId=6279
<http://www.youtube.com/watch?v=syRaJVIBNnw>

Vitamin D Council
www.vitamindcouncil.org
GrassrootsHealth
www.grassrootshealth.net
Marcus Claesson (FP)