

delar av världen. D-vitamin är avgörande för skeletttoppbyggnad, men D-vitaminbrist är också relaterat till depression, benskörhet, hjärt- och kärlsjukdom, MS, diabetes, tjocktarmscancer och bröstcancer (2) samt preeklampsi. Djurstudier visar att D-vitaminbrist under fosterutvecklingen medför störd hjärnutveckling.

I Norden utgör fet fisk den viktigaste kostkällan för D-vitamin. Enligt nordiska näringsrekommendationerna bör barn och vuxna inta 300 IE/dag samt gravida och ammande 400 IE. Endast 1 % av gravida norskor intar denna dos (3) och svenskorna intar i genomsnitt 176 IE/dag. Solljuset under sommarmånaderna är tillräckligt för att bilda stora mängder D-vitamin, men hälften av svenskarna lider av D-vitamininsufficiens under vårvintern, när förrådet är slut (2).

Hos mörkhyade krävs 5–10 gånger mer solljus för att motsvarande mängd D-vitamin ska bildas i huden. Kombinationen täckande klädsel och mörk hy synes särskilt olycklig: Risken för extremt låga D-vitaminivåer var sex, sju respektive åtta gånger högre för flickor med mödrar från ett arabland, Asien eller Afrika jämfört med

infödda tyskar (4). En holländsk studie visade att över 90 % av de barn som fötts av beslöjade kvinnor hade D-vitaminbrist.

Ett möjligt samband mellan autism och låga D-vitaminivåer under graviditeten har nyligen diskuterats (5) vilket skulle kunna förklara svensk-somaliernas ökade autismincidens. Högriskgrupper i befolkningen och fertila kvinnor bör rekommenderas D-vitamintillskott, 2 000 IE/dag anses säkert av Europakommissionen. Även om D-vitamintillskott inte minskar förekomsten av autism kan andra hälsovinster förväntas.

**Susanne Bejerot**  
**Mats Humble**  
Stockholm

#### Litteratur

1. Barnevik-Olsson M, Gillberg C, Fernell E. Prevalence of autism in children born of Somali parents living in Sweden. A brief report. *Dev Med Child Neurol* 2008; 50: 598–601.
2. Humble M. D-vitaminbrist kanske vanligare än vi trott. Prevention och behandling skulle kunna ge oanade folkhälsoeffekter. *Läkartidningen* 2007; 104: 853–7.
3. Hintzpetzer B, Scheidt-Nave C, Müller MJ et al. Higher prevalence of vitamin D deficiency is associated with immigrant background among children and adolescents in Germany. *J Nutr* 2008; 138: 1482–90.
4. Haugen M, Brantsæter AL, Alexander J et al. Dietary supplements contribute substantially to the total nutrient intake in pregnant Norwegian women. *Ann Nutr Metab* 2008; 52: 272–80.
5. Cannell J. Autism and vitamin D. *Med Hypotheses* 2008; 70: 750–9.

#### ■ RETTELSE

En samlet forståelse  
av psyke og kropp

*Ann Færden, Sidsel Gilbert*

Tidsskr Nor Legeforen 2008; 128: 1707.

I Tidsskriftet nr. 15/2008 s. 1707 er det feil byline på fotoet. Riktig skal være: *Foto Dag T. Hanao*