

Katja Howarth Madsen
Sammenfatning af ph.-d. afhandling

Afhandlingen er forsvaret fredag den 7. februar 2014

Vitamin D status and effects of food fortification in families



Sammenfatning

D-vitamin har betydning for knoglernes sundhed, og ved mangel på vitaminet kan blandet andet udvikles bløde og skrøbelige knogler, som kan give knogleskørhed. D-vitamin fås både via solen og fra kost og kosttilskud. Om vinteren er vi afhængige af D-vitamin fra kosten, men D-vitaminindtaget i Danmark er lavere end det anbefalede indtag. Fødevareberigelse er en måde at hæve D-vitaminindtaget bredt i befolkningen, men den bør undersøges på forhånd for at sikre den virker.

Denne ph.d. afhandling undersøgte en realistisk fødevareberigelse med D-vitamin blandt børnefamilier i Danmark. Igennem et halvt år henover vinteren drak og spiste 782 børn og voksne i alderen 4-60 år mælk og brød enten med eller uden tilsat D-vitamin.

Ved start af undersøgelsen havde størstedelen af deltagerne et tilfredsstillende niveau af D-vitamin i blodet, som var forbundet med både deres indtag af D-vitamin fra kosten og deres solvaner. Børn indenfor en familie lignede tilsyneladende hinanden mere end voksne indenfor en familie i forhold til deres D-vitaminstatus. De børn og voksne, som fik mælk og brød med tilsat D-vitamin, opretholdt en tilfredsstillende D-vitaminstatus henover vinteren og ved afslutning af undersøgelsen var deres niveau højere end i de børn og voksne, som fik mælk og brød uden D-vitamin. Det krævede indtag af D-vitamin for at opnå et tilstrækkeligt D-vitaminniveau henover vinteren var afhængigt af D-vitaminstatus ved start.

Berigelsen af mælk og brød med D-vitamin virkede i en gruppe af danske børnefamilier og vil højst sandsynligt også være en effektiv måde at forbedre D-vitaminniveauet i andre grupper af befolkningen.

National Food Institute
Technical University of Denmark
Mørkhøj Bygade 19
DK - 2860 Søborg

Tel. 35 88 70 00
Fax 35 88 70 01

www.food.dtu.dk

ISBN: 978-87-93109-01-8