

Vi lever i en foranderlig verden og det vi en gang lærte, blir modifisert, langsomt og umerkelig til vi plutselig ser at det som en gang var «slik skal det gjøres» har blitt til «slik gjør (nå) jeg det!»

Vi håper at denne faste spalten i Utposten skal bidra til at flere leger deler sine personlige løsninger på hverdagens utfordringer med Utpostens lesere.

*Slik gjør (nå)  
jeg det!*

## Vitamin D-mangel og muskelsmerter.

Tidligere hadde jeg lite kunnskap om følger av vitamin D-mangel utover rakitt. Derfor sjekket jeg sjelden pasientenes vitamin D-status. Imidlertid har jeg de to siste årene målt vitamin D-nivået i blodet hos pasienter med smerter i proksimal muskulatur (skuldre, nakke og hofteregionen). Svært ofte finner jeg lave verdier for 25(OH)D; hyppigst hos pasienter med mye pigment, men også hos pasienter som sjelden går ut, dekker til mye av kroppen eller arbeider innendørs.

Etter to til tre uker på vitamin D-tilskudd (800 IE vitamin D+ 1000 mg kalsium); alternativt tran + kalk bedres symptomene hos mange. Men først etter to til tre måneder har behandlingen full effekt. Ved normalisert vitamin D-nivå kan pasienter som er i risikogruppen fortsette med halve dosen. Mange av pasientene melder spontant tilbake at huden er mindre øm, at muskelsmertene har avtatt, og at de føler seg mindre triste. (PTH er nesten alltid forhøyet ved vitamin D-mangel. Det er vanligvis ikke nødvendig å måle PTH.)

90 prosent av vitamin D får vi gjennom solen. Vitamin D lagres i kroppsfettet og mobiliseres i mørkere årstider. Solkrem med faktor 8 eller mer reduserer hudens evne til å produsere vitamin D med 95 prosent. Om vinteren har vi i mange tiår tatt tran, Sanasol eller Biovit. Nå har mange skiftet til Omega 3-tilskudd som sjelden inneholder vitamin D.

Måling av 25(OH)D gir god screening av vitamin D-nivået. Det er en prøve som kan taes på legekantoret og sendes til det lokale laboratoriet for videre analyse. Normalverdiene ligger mellom 50 og 150 nmol/l. Ved måling av vitamin D er det viktig at pasienten ikke har tatt vitamin D tilskudd samme dag. Mange pasienter har verdier under 25 nmol/l, og nesten alle disse har muskelsmerter. Imidlertid kan verdier mellom 25 og 50 nmol/l også gi muskelsvekkelse. Pasientene blir fort slitne når de går, og kan kjenne at det er tungt å reise seg opp fra en stol.

Hos diabetikere type 2 finner man hyppigere vitamin D-mangel, noe som kan øke insulinresistensen. Ved behandling med vitamin D reduseres muskelsmertene, og muskeltkraften øker. Dermed blir det lettere for overvektige diabetikere å mosjonere.

For mange pasienter er det greit å ta tran. Men hvis pasienten ikke liker tran, er det bedre å foreslå vitamin D-tabletter med kalk. Disse fåes både som tyggetabletter og svelgetabletter uten kunstig søtningstoff.

Med vennlig hilsen  
*Kirsten Valebjørg Knutsen*  
Fastlege på Romsås legesenter

UTPOSTEN  
– meldinger om og fra  
den gode primærmedisin