



Johan Moan mottar årets forskingspris av rektor Ole Petter Ottersen ved Universitetet i Oslo.

immunrelaterte sykdommer. Influensa, sukkersyke, MS og revmatiske sykdommer kan nevnes, men også mange kreftformer, hjerte/kar sykdommer, depresjoner, osv. Barn unngår å få myke bein (rakitt) ved verdier over ca 20 nmol/L. Det beste er å ha det sola gir et menneske som er ute jevnt og trutt, slik våre formødre og -fedre var: ca. 70-100 nM/L.

*Hvordan samsvarer dine råd om å sole seg med Kreftforeningens varsku – er dere enige eller uenige?*

– Kreftforeningen frykter at min positive omtale av sol får folk til å brenne seg og at jeg dermed lokker folk til å pådra seg hudkreft. Men jeg tror at folk flest er fornuftige og unngår overdrivelser. Både Kreftforeningen og jeg advarer mot overdreven soling, altså soling som medfører solbrenthet. Kreftforeningen har støttet mye av mitt arbeid opp gjennom årene. Ikke vil jeg være uvenner med dem, men jeg må få lov til, har faktisk plikt til, fritt å opplyse om våre vitenskapelige funn omkring sol, D-vitaminer, helse, faktisk også solarier.

*Finnes det sykdommer hvor det ikke er anbefalt å sole seg eller hvor tilskudd av vitamin D<sub>3</sub> kan virke mot sin hensikt?*

– Ja, noen få typer allergier og noen andre sjeldne sykdommer.

*Du har anbefalt folk å bruke solarium om høsten og vinteren for å produsere vitamin D. Hvor ofte og lenge av gangen bør man bruke solarium?*

– Jevn bruk av små doser gir mye D-vitamin. Dosene kan være ca. 10 minutter eller mindre, avhengig av hudtype. Man bør holde seg under halvparten av doser som gjør huden

litt rød dagen derpå.

*Er solarium mer effektivt enn å ta tilskudd av vitamin D?*

– Det avhenger av type solarium, av doser og hudtype, om den er mørk eller lys. Ti minutter en gang i uka gir sommerverdier av D-vitamin om vinteren. Det samme gir mellom 1000 og 2000 i.e. (eller 25 og 50 µg) om dagen.

*Hvor kontroversielt er ditt syn på soling og vitamin D blant internasjonale fageksperter på vitamin D?*

– Mitt syn på D-vitamin er, internasjonalt sett, ikke kontroversielt i det hele tatt, snarere forsiktig og konservativt! Soling har jeg omtalt ovenfor. Også der er det faglig ingen betydelig uenighet. De som mente at våre solarieforsøk var feil, skiftet mening etter hvert som de gjentok forsøkene selv. Uenighet oppstår når politikk innblandes. Det er ikke greit å skjønne hvordan forskjellige mennesker opplever vitenskapelige funn som angår deres helse eller deres vaner eller deres vanetenkning. Dette er det mange som hevder å skjønne psykologien bak dette langt bedre enn jeg. Kanskje de har rett? Hva vet jeg om den nye generasjonens tenkning?

*På 1980-tallet anbefalte den tyske legen, dr.med Hans A. Nieper., å ta store doser vitamin D<sub>2</sub> mot MS. Kjenner du til dette, og hva består forskjellen mellom D<sub>2</sub> og D<sub>3</sub> i?*

– Dette kreves det mye plass til å svare forsvarelig på. Ja, det er kjent. Både denne personen og mange andre anbefaler store inntak. Dette gjelder også verdenskjente D-vitaminforskere i dag. Stort sett ligger ekspertenes anbefalinger på mellom 1000 og 2000 i.e. per dag. Selvsagt er forskjellen mellom D<sub>2</sub> og D<sub>3</sub> vel kjent. Vitamin D<sub>3</sub> ser imidlertid ut til å være mye mer effektiv enn D<sub>2</sub>. Vitamin D<sub>3</sub> lages ved solesponering av huden og finnes i feit fisk og tran.

*Kan man ikke da bare ta en spiseskje tran eller en tranpille med 10 µg vitamin D<sub>3</sub> hver dag for å få nok D-vitamin?*

– Det betyr 400 i.e., så folk kan selv regne ut om det gir dem det de trenger. Jeg betviler at det er nok. Jeg vil minne om at Hippokrates konstruerte et utendørs solarium for å styrke helsen til antikkens grekere, at Florence Nightingale anbefalte at sykehusene burde bygges slik at mye sol slapp inn, og at helsemyndigheter i et naboland i forrige århundre mente at nudisme var sunt fordi solen da slapp til på større hudområder. **VOF**

**Kilder:**

- Moan, J. Solstråling og helse. Foredrag i DKNV. 22.02.2010.
- Moan, J. Sol og solarier - sunt eller ikke? Radiumhospitalet og UiO. 2010.
- Moan J. og Juzeniene A. Sol, solarier, D-vitamin og helse. Oslo Universitetssykehus, Inst. For Kreftforskning og Oslo Universitet, Fysisk Institutt.