

Karlskrona Läkareförenings 1376:e ordinarie sammanträde å Sjöofficersmässens lokaler den 27 september 2012.

1. Mötet öppnades och ordförande Göran hälsade välkommen.
2. Föregående mötesprotokoll lästes upp och godkändes.
3. Övrig fråga från Richard Eitrem avseende de riktigt gamla KLF-protokollen och bevarandet av dem. Svar: Restaurering är på gång.
4. Inbjuden gäst för kvällen var Pelle Lindqvist, överläkare och lektor i Huddinge. Föreläsningens titel; *"Sol, vitamin D och kvinnohälsa"*. Man kan väl säga att Pelle snöt in på detta tema, mycket av en slump då han själv gillar solen skarpt. Bestämde sig för att ta det ett steg längre och undersöka dess eventuella inverkan på venös tromboembolism hos kvinnor. Så småningom har följt motsvarande forskning även på andra sjukdomstillstånd.

Solens UVB-strålar är vår viktigaste D-vitaminkälla. Äta ägg och fisk är också bra, liksom till exempel en liter lättmjölk eller ett halvkilo Bregott dagligen. Risken för D-vitaminbrist är av någon anledning högre bland kvinnor. Andra riskfaktorer är övervikt, stigande ålder, veganism, täckande klädsel och mörk hud.

Studier har visat att aktiva solvanor minskar risken för insjuknande i bland annat typ II-diabetes, venös tromboembolism och coloncancer. Vitamin D-brist ses oftare vid diabetes typ II och är inverst relaterat till såväl BMI, midjemått som HbA1C. Dock inte klarlagt vad som är hönan och ägget i detta samband, men känt är att D-vitamin inaktiveras i fettväv.

I övrigt förekommer tydligen fler insjuknanden i såväl preeclampsi som venös proppsjukdom under den mörka delen av året. Utan försök till någon koppling med sol och D-vitamin, minskar alkohol visst också risken för tromboembolisk sjukdom, så kanske ska ni överväga ett glas vin till maten om en stund? Låga D-vitaminnivåer associeras vidare med ökad dödlighet generellt, kardiovaskulär dödlighet samt aggressivare maligna melanom.

På tal om melanom – hur ska vi sola egentligen, främst utifrån de rekommendationer vi är vana vid i relation till solens viktiga funktion för vitamin D-status? Är de restriktiva solråden rentav skadliga? Exempelvis är det solskenet mitt på dagen vi har möjlighet att bilda vitamin D av, och ökar solskyddsfaktorer till och med risken för melanom genom att inge en falsk trygghet så att vi spenderar längre tid i solen än vad som är bra? Är en kortare stund oskyddad, för att sedan söka skugga eller klä på sig, ett bättre alternativ?

Många väckta frågor och ett stort intresse i publiken. Om Pelle fick bestämma skulle vi helt klart titta mer på detta i vår kliniska vardag liksom vara generösare med D-vitaminsubstitution. Vi svenskar är tydligen mer återhållsamma än på många andra håll i världen, trots vårt nordliga läge.

Slutligen får det väl anses som ett förhållandevis nytt och aningens kontroversiellt ämne, men som allt mer tycks dyka upp som en potentiellt betydelsefull faktor för vitt skilda sjukdomar. Framtiden får helt enkelt utvisa om det kanske en dag blir en självklar del i vår kliniska vardag...