

# D-vitamiinin saanti ja miten vaikuttanut S-D-25 -mittaustuloksiin

Ruokavalion selostus:

OMNI = kasvisvoittoinen sekaruoka, VRN

VHH = Vähähiilihydraattinen ruokavalio

VEGE= Vegaani MUU= Jokin muu ruokavalio

Ihanteellisena S-D-25 -pitoisuutena pidetään yleisesti vähintään 80 nmol/l ja turvallisena ylärajana 250 nmol/l. Turvallisen ylärajan suhteen on tullut lisätietoja viime aikoina ja turvallisena pidetään jopa 500 nmol/l.

Nro	Mies/ Nainen	Ikä	Paino	Ruokavalio	D-vit (µg/vrk)	kuinka kauan?	mittaustulos (S-D-25)	Muuta
1	N	30	62 kg	OMNI	50 µg	7 kk	64 nmol/l	Talviväsymys on poissa
2	M	49			20 µg	3 v	58 nmol/l	
3	M	26			100 µg	5kk	115 nmol/l	kesällä ei D-vit purkista
4	M	33			50 µg	7 kk	66 nmol/l	D-vit vain syksyllä ja talvella
5	M	62			125 µg	2 v	107 nmol/l	psoriasis parantunut
6	M	30	91 kg	MUU	100 µg	2 kk	88 nmol/l	
7	M	44			40 µg	3 kk	122 nmol/l	
8	N	38			250 µg	2 kk	92 nmol/l	vain talvella
9	M	68	70 kg	OMNI	40-50 µg	5 kk	88 nmol/l	
10	M	60	80 kg	VHH	500 µg/2-3 krt viik.	6 kk	94 nmol/l	
11	N	55			alussa 50 µg sitten 125 µg	12 + 4 kk	94 nmol/l	tammikuun arvo
12	M	27		VHH	125 µg	5 kk	159 nmol/l	marraskuun arvo, vireystaso nousut
13	N	24		VHH	n. 80 µg	6 kk	117 nmol/l	helmikuun arvo, vireystaso nousut
14	N	45	BMI 30		125 µg	1 vko & 6 kk	99 ja 152 nmol/l	syyskuun & helmikuun arvo
15	N	68	64 kg	VHH	n. 30 µg	6 kk	86 nmol/l	ei erikoisia havaintoja
16	M	71	74 kg	VHH	120 µg	6 kk	145 nmol/l	krooniset ihomuutokset pois
17	N	56	58 kg	VEGE/VHH	125-250 µg	4 kk	112 nmol/l	suolisto-oireet paranivat
18	M	52	73 kg	OMNI (-liha)	120 µg	3 kk	147 nmol/l	parempi vireystila
19	M	61	67 kg		100 µg	6 kk	106 nmol/l	rauhallisempi olo
20	M	69	83 kg	OMNI	75 µg + 25 µg äskettäin	7 kk	103 nmol/l	helmikuun arvo, psoriasis helpottanut

21	M	55	108 kg	OMNI	10 µg-25 µg-nyk. 125 µg	7 kk	88 ja 107 nmol/l	lisännyt annosta vähit., eka on mitattu 11/2009 ja toinen 03/2009 (125 µg) hilseily on loppunut
22	N	43	66 kg	OMNI	50-75 µg	2 v (tauko kesällä)	94 nmol/l	mitattu tammikuussa
23	M	28	66 kg	VHH	125 µg (satunn. 1250 µg)	1 v	suurehkot arvot?	allergiat vähentyneet
24	M	62	65 kg	VHH	90 µg	5 kk	122 nmol/l	flunssaton talvi, parempi uni, mieli ja kieli, myös fysiikka
25	M	29	72 kg	OMNI	125 µg	7 kk	140 nmol/l	jatkuva väsymys poissa
26	N	33	69 kg	OMNI	75 µg	6 kk	48 ja 115 nmol/l	eka mittaus ennen kuurin aloittamista ja toinen mittaus 5 kk myöhemmin
27	M	40	97 kg		250 µg (joskus 375 µg)	useita vuosia	211 ja 277 nmol/l	uusintamittaus korkeiden arvojen takia. Ihottuma pysyy hallinnassa.
28	N	64	65 kg		20-60 µg	monta vuotta	116 nmol/l	ei sairauksia
29	N	37	62 kg	OMNI	50 µg	6 kk	91 nmol/l	
30	M	48	77 kg		10 / 25 / 125 µg	1 v	44 / 61 / 108 nmol/l	useita mittauksia vuoden mittaan viimeisin helmikuussa
31	N	40	60 kg		40 µg	3 kk	88 nmol/l	
32	M	41			20 µg	4 kk	68 nmol/l	harkitsee annoksen nostamista
33	M	47	87,5 kg	OMNI	n. 15 µg	6,5 v	101 nmol/l	muutama päivä ennen verikoetta kokeillut oikein isoa annosta
34	M				50-75 µg	5 kk	103 nmol/l	
35					60 µg	3 kk	87 nmol/l	
36	N	64			125 µg	3 v	58 nmol/l	suvussa kilpirauhasen vajaatoimintaa
37	N	24	43 kg	VEGE	20-35 µg	2 v	100 nmol/l	Anoreksia lapsena. Useita mittauksia: 9/2006 (55 nmol/l), 3/2007 (89 nmol/l) ja 3/2008 (100 nmol/l)
38	N	41	69 kg	VHH	125 µg	4 kk	149 nmol/l	parempi vireystila, ei kaamosoireita
39	M	43	73 kg	VHH	(30) & 110-135 µg	7 kk	117 nmol/l	Alakulo hävinnyt, pirteämpi aamuisin useita vuosia ottanut 30 nmol/l
40	M	58	90 kg	OMNI	100 µg	6 kk	104 nmol/l	ehkä hieman pirteämpi olo, iho tuntuu rasvaisemmalta, vähemmän tulehduksia
41	M	48	87 kg		30-60 µg	6 kk	82 nmol/l	

42	N	31	57 kg	OMNI	15 & 140 µg	6 kk	80 nmol/l	raskauden jälkeinen väsymys hieman helpottanut. Ennen verikoetta joka toinen päivä 140 µg ja muina päivinä 15 µg. Nyt jatkanut annoksella 140 µg joka päivä jolloin atooppinen ihottuma parantunut ja olo on virkeämpi
43	M	40	71 kg	OMNI	20 µg	2 v	98 & 51 nmol/l	ottaa koko vuoden ympäri D-vitamiinia. Eka koe on otettu 09/2009 ja toinen 02/2010. Harkitsee annoksen nostamista 50:een µg
44	M	42	77 kg	OMNI	30 µg	1 v	68 nmol/l	D-vit vain talvella, mitausta tehty 02/2010, harkitsee annoksen nostoa
45	N	45	65 kg	VHH	75 µg	1 v	136 nmol/l	flunssa menee nopeammin ohi, D-vit + kalaöljy toimii hyvin, olo on pirteämpi
46	N	76		OMNI	30 µg	8 kk	74 nmol/l	lisäksi kalsiumia osteoporoosin hoitoon
47	M	33		VHH	100 µg	3 kk		arvoja ei mitattu, paras talvi-iho vuosiin, atopia poissa! Vireystila loistava
48	M	16	90 kg	OMNI	125 & 250 µg	9 kk		ei mitausta vielä, aluksi 5 kk ekalla annoksella, sitten 4 kk 250 µg, Akne parantunut, vireystila noussut, unenlaatu parantunut sekä flunssakin on pysynyt poissa.
49	M	41	80 kg	OMNI	100 µg	4 kk	119 nmol/l	jokavuotiset flunssat on käytännössä hävinneet
50	M	56	71 kg	OMNI	50 µg	2 kk	93 nmol/l	
51	N	29	44 kg	VHH	n. 85 µg	6 kk	141 nmol/l	ensin 15 µg muutaman vuoden, sitten lokakuusta 2009 vaihtelevan suurella annoksella, esim 500 µg kerta-annos jos flunssaoireita ja flunssa onkin pysynyt poissa.
52	N	63	64 kg		70-100 µg	5 kk		ei vielä mitausta, mutta niveleireet selvästi parantuneet
53	M	59		OMNI	100-125 µg	useita vuosia	100-172 nmol/l	useita mittauksia vuosien mittaan, MS-tauti pysyy oireettomana, syö D-vit vuoden ympäri väh. 100 µg
54	M	59	70 kg	VHH	80 & 125 µg	6 & 6 kk	158 nmol/l	sormien nivelkivut hävisivät, flunssatonta aikaa, vireystila parantunut huomattavasti
55	N	60	68 kg	VEGE	75 µg	3 kk	89 nmol/l	



Keskiarvo	M	46	72 kg	OMNI	87 µg	10 kk	108 nmol/l	olotila/sairaus parantunut
-----------	---	----	-------	------	-------	-------	------------	----------------------------

Tämä taulukko on osa suurempaa kokonaisuutta Christer Sundqvistin terveystalossa, nimeltään Ravintolisien ABC, jota ylläpitää dosentti Matti Tolonen.

<http://sundqvist.blogspot.com/2010/03/d-vitamiini-on-avaintekija.html>