

D-VITAMIINISUOSITUKSET MS-TAUTIA SAIRASTAVALLE – MUISTATHAN AINAKIN TÄMÄN?

Tutkimusten mukaan D-vitamiinivaje on yksi MS-taudin riskitekijöistä. On lisäksi todettu, että runsas D-vitamiinin pitoisuus veressä vähentää aktiivisten tulehdusmuutosten määrää MS-potilaiden aivoissa ja näin parantaa MS-taudin ennustetta.

D-vitamiini ehkäisee myös virus- ja bakteeri-infektioita, mikä on erityisen tärkeää MS-tautia sairastavia ajatellen, koska infektio voi aiheuttaa MS-taudin pahenemisvaiheita.

Jokaisen MS-potilaan kanssa tulee keskustella D3- vitamiinista ja sen merkityksestä lisänä MS-taudin muuta hoitoa.

D-3 vitamiini on tärkein D-vitamiini. Sitä syntyy ihosta auringon ultraviolettisäteilyn vaikutuksesta. Tärkeimmät D-vitamiinilähteet ravinnossa ovat kalaruoat sekä D-vitamiinilla täydennetyt maitovalmisteet, margariinit ja kevytlevitteet.



Miten MS-tautia sairastavaa hoidetaan D-vitamiinilla käytännössä uusimman tiedon valossa?

- Aloitetaan D3-vitamiini annoksella 50 mikrog/vrk
- 3-6 kk kuluttua D-vitamiinin aloituksesta (tai annoksen nostosta) määritetään veren D-25-pitoisuus
- Nostetaan D3-vitamiini 100 mikrog/vrk asti, mikäli seerumin D-25-pitoisuus on < 100 nmol (yleinen viitearvo Suomessa on 40-80 nmol/l, toksisuusraja yli 375 nmol/l)
- D-vitamiini suositellaan ottamaan aterian yhteydessä, jolloin sen imeytyminen tehostuu

Suosituksat: neurologian dosentti Merja Soilu-Hänninen 05/2017

Lähteet:

Aschirio A, Marrie RA. Vitamin D in MS. A vitamin for 4 seasons. Editorial. *Neurology* 2012; 79(3) 208–210.

Ashtari F, Ajalli M, Shaygannejad V, Akbari M, Hovsepian S. The relation between Vitamin D status with fatigue and depressive symptoms of multiple sclerosis. *Journal of Research in Medical Sciences: The Official Journal of Isfahan University of Medical Sciences*. 2013 Mar;18(3):193-7

Mokry LE, Ross S, Ahmad OS, et al. Vitamin D and Risk of Multiple Sclerosis: A Mendelian Randomization Study. *PLoS Med* 2015;12(8): e1001866. doi:10.1371/journal.pmed.1001866 Free Full Text

Shahbeigi S, Pakdaman H, Fereshtehnejad SM, et al. Vitamin d3 concentration correlates with the severity of multiple sclerosis. *International Journal of Preventive Medicine*. 2013;4(5):585-91

Soilu-Hänninen M. D-vitamiinilisä suojaa aivoja uusilta muutoksilta. *Primo* 2/2011, 10–12.

Soilu-Hänninen M, Åivo J, Lindström B-M, et al. A randomised, double blind, placebo controlled trial with vitamin D3 as an add on treatment to interferon β -1b in patients with multiple sclerosis. *J Neurol Neurosurg Psychiatry* doi:10.1136/jnnp-2011-301876