

Bevist: Vitamin D forebygger eller behandler **75** helseproblemer

[VitaminDWiki](#) desember 2016

Gå til <http://is.gd/proofvitd~V> for klikkbare detaljer

Helseproblem	Treat Prevent	Reduksjon av Vit D klikk for detaljer	RCT = Random Controlled Trial * = lenke til ytterligere RCT CT = Clinical Trial
hypertensjon	T	149-142 mm Hg	RCT * *, 2400 IU. 100 000 IE *
Cardiovascular etter angrep	T	32% færre dødsfall	CT 1000 IE
Diabetes type 1	P	85%	12000 barn, 2000 IE
Diabetes type 2	T	62%	RCT * *, CRP reduksjon, 4000 IE
Ryggsmerter	T	95%	5000/10000 IE
Influenza	P	90%	RCT * 2000 IE
Falls	P	50%	RCT , 100 000 IU månedlig RCT med Meals on Wheels 2016
hoftebrudd	P	30%	RCT * 800 IE
rakitt	P	98%	Tyrkia, 400 IE
Raynauds syndrom	T	40%	RCT , visuell skala, 20000 IE Gjennomsnittlig
menstruasjonssmerter	P	76%	RCT , 7000 IU Gjennomsnittlig, PMS redusert til det halve
Graviditet risiko	P	50%	RCT , 4000 IE
C-delen, ikke planlagt	P	50%	RCT , 4000 IU, liten studie
Lav fødselsvekt	P	60%	RCT * 1000 IU av D2
TB	P	60%	RCT , 800 IE
Brystkreft	P	60%	RCT , 1100 IU (2007)
Revmatoid artritt smerter	T	40%	RCT , 500 IU, lagt til resept
Cystisk fibrose	T	75%	RCT , pilot 4X færre dødsfall 250 000 IE
kronisk nyre	T	90-70 PTH	RCT , 3500 IU,
Luftveisinfeksjon	P	63%	RCT , 4000 IU 1 år andre RCT : 2000/800 IE tredje RCT 20 000 IU ukentlig
lupus	T	null flares	Laster deretter 100.000 IU månedlig, RCT også
Sigdcelle	T	mindre smerte	RCT , opp til 100 000 IE / uke
Leg sårtilheling	T	4X raskere	RCT , 50,0000 IE / uke, liten studie
Traumatisk hjerneskade	T	2X	RCT , 20,0000 IU / dag med progesteron
Parkinsons sykdom	T	stabilisert	RCT , 1200 IU / dag

Multippel sklerose	P	68%	RCT , 7100 IU hindre pre-MS ==> MS
Hjertesvikt	T	90%	RCT , 1000 IE spedbarn (også: Voksne, ikke RCT)
Middle ørebetennelse	P	30%	RCT , 1000 IE spedbarn
gingivitt	T	88%	RCT , 2000 IE
Muskel i seniorer	T	17% mer muskler	RCT , 4000 IE
Bruk av antibiotika når> 70Y	T	47%	RCT , 60 000 IU månedlig
spedbarn høyere	Fordel	1 cm høy	RCT , 50 000 IU ukentlig, 8 uker
Svangerskapsdiabetes	T	behandlet	RCT , 2 doser med 50 000 IE
Etter Heart Attack	T	+ 6% ejeksjonsfraksjon	RCT , 800 000 IE en gang
Prostatakraft	T	Færre + kjerner	RCT , 4000 IU (2012)
Astma	T	reduserte symptomer	RCT , 60K IU / måned; RCT 50K IE / uke Meta-analyse av astma intervensjon
Depresjon	T	redusert	RCT , 300 000 IE injeksjons RCT hjulpet Prozac
Lav vitamin D mens ammet	P	Alle barn> 20 mg	RCT , 5000 IU
fibromyalgi	T	redusert	RCT , 30-48 ng RCT 50K IE / uke
Elveblest, kronisk	T	Redusert 40%	RCT , lagt 4000 IE
kolesterol	T	Reduserte 4 mg	RCT , 400 IU + Ca
Vekttap	T	mistet 5 flere lbs	RCT , 2000 IE + kosthold + trening
Multippel sklerose	T	95% ble herdet	20 000 til 140 000 IE / dag
Svangerskapsdiabetes	P	40%	RCT * , 5000 IU
Kronisk obstruktiv lungesykdom	T	17x forbedring	CT, 50000 IU ukentlig RCT 100 000 IE månedlig
Astma	T	1/2 astma angrep	RCT > 42 mg av vitamin D
Quality of Life (QoL)	T	Sykehjem livskvalitet	CT, 4000 IU daglig brød
Death of kritisk syke pasienter	T	20% økning i overlevelses	RCT 540 K IU lasting enn 90K månedlig
RLS	T	Resultat 26 ==> 10	CT, Vitamin D dose størrelse ikke staten i abstrakt
Hepatitt-C	T	Forbedrede konvensjonelle legemidler	RCT 2,000 IU
Chrons sykdom	T	forbedret når> 30 ng	RCT 2000 IE
For tidlig fødsel	P	2.5x nedgang , også: færre keisersnitt og bedre Apgar	RCT 2000 IU India
lupus	T	smerte redusert	RCT 4000 IE
Cluster hodepine	T	CH eliminert i 60%	10000 IU, Mg, Omega-3, etc
autisme	T	80% bedre	CT 300 IE / kg / dag i 3 måneder
prediabetes	T	~ 20% redusert	RCT 60 000 IE / måned

<u>Vekttap: Overvekt og fedme</u>	T	<u>12 lbs i 6 måneder</u>	RCT 100 000 IE / måned
<u>Sarcopenia = muskel tap</u>	T	<u>27% økning</u>	RCT 1000 IE
Voksesmerter	T	<u>60% reduksjon</u>	~ 100 000 IE / måned - IKKE RCT, gitt til alle andre studien, lignende resultater
<u>artrose smerte</u>	T	<u>60% reduksjon</u>	50 000 IE / ukentlig - IKKE RCT, gitt til alle
<u>Amyotrofisk lateral sklerose</u>	T	<u>hjulpet</u>	2000 IU - IKKE RCT, gitt til alle
Vertigo	T	<u>3X reduksjon</u> hvis hevet > 10 ng	600 000 IU belastning, deretter maint. IKKE RCT, gitt til alle
vorter	T	<u>80% eliminert</u> injeksjon	IKKE RCT, gitt til alle
<u>Metabolsk syndrom</u>	P	<u>redusert 44%</u> når VitD økt med 30 ng	IKKE RCT, gitt til alle
høysnue	P	<u>1000 IE i 30 dager</u>	RCT
preeklampsi	P	<u>50 000 IU hver 2. uke</u>	RCT
Blood celle kreft	T	<u>Multipelt myelom</u>	IKKE RCT, gitt til alle
<u>Irritabel tarm-syndrom</u>	T	<u>3000 IU spray</u>	RCT
Urinveisinfeksjon	P	50% reduksjon	RCT 20 000 IU ukentlig
middallergi	P	<u>5X reduksjon</u>	RCT 2000 IU preg, 800 IU barn
Perinatal depresjon (depresjon nær fødselen)	T	<u>50% reduksjon</u>	RCT 2000 IE for bare noen få uker
<u>vaginosis</u>	T	10X reduksjon	RCT 2000 IE
<u>eksem</u>	T	redusert	2 RCT 1600 IE
<u>Alkoholfrie fatty leversykdom</u>	T	redusert	RCT 20 000 IU ukentlig
<u>Preclampsia</u>	T	redusert	RCT 4400 IE

Merk: Mange nyere bevis er ikke RCT (der halvparten av befolkningen får ingen / lite vitamin D)

Kanskje forskere mener det er moralsk galt å ikke gi vitamin D til alle deltakerne.

Eller kanskje forskerne ikke klarer å finne nok folk som ikke ønsker en 50% endring for å få null eller lite vitamin D

-  [Last ned 47 bevis PDF fra juni 2014 - Legal Størrelse engelsk](#)

De fleste bevis er RCT (randomiserte kontrollerte studier), hvor ikke engang legen vet hvem som får ekstra vitamin D

- 2 er meta-analyse av flere randomiserte kontrollerte studier
- Vitamin D er gitt til alle spedbarn i hele landet (rakitt) - ikke en RCT
- I flere studier forskere mente at det var uetisk å ikke gi vitamin D til alle (f.eks # 43)
- I noen studier dosen størrelse varierte med behovene til person (overvekt, etc)
- I noen studier kofaktorer ble justert med pasientens behov

- Forresten - de helsemessige problemene som ble kurert av vitamin D har ikke vært RCT og vi forventer aldri vil bli, påvist av Random kontrollerte studier. Herding krever størrelse dosen og kofaktorer for å tilpasses behovene til hver pasient.

Mange kliniske studier har ikke funnet en fordel på grunn av ett eller flere av følgende feil:

1. **Unnlater** å bruke et [stort nok dose av vitamin D](#) (ofte <1,100 IU)
Den enda større dose som er nødvendig dersom: 1) [overvektige](#) , 2) [dårlig gutt](#) , 3) syk (mange sykdommer konsumerer mye vitamin D)
2. **Mislykkes** å ha gitt vitamin D i lang nok tid (noen få RCT varte mindre enn 5 uker)
3. **Unnlater** å ha gitt Vitamin D ofte nok. [Minst hver 2 måneder for D3](#) - og minst ukentlig for D2
Merk: Sjelden dosering fører også ubalanse i kroppens kjemi
4. **Mislykkes** å gi en [startdose](#) , eller hadde for kort varighet til å gjenopprette vitamin D-nivåer
5. **Unnlater** å bruke D3 form, bruker i stedet den [mindre effektiv D2 skjema](#)
6. **Mislykkes** å ha et sunt utvalg av [kalsium](#) eller andre viktige [kofaktorer](#) (spesielt for [bein-relaterte studier](#) også forskjeller i Magnesium kan resultere i 30% endring i respons til vitamin D
Magnesium er avhengig av vann, mat, kosttilskudd
7. **Unnlater** å legge merke til de allerede eksisterende vitamin D-nivåer - bare de som er lave vil trolig vise en fordel
8. **Unnlater** å legge merke til hvordan / når vitamin D ble tatt (som kan endre responsen med så mye som 2X)
9. **Svikter** å rapportere om overholdelse (i ett tilfelle 40% av deltakerne ikke ta kosttilskudd konsekvent)

Mange Meta-analyser også ikke finner en fordel fordi en eller flere av de ovennevnte feil

I tillegg er mange [meta-analyse](#) gjennomsnitt sammen alle de prøvelser

Tenk deg en historie om en meta-analyse av acetylsalisylsyre (som aldri har blitt gjort)

Det ville bli scorene til RCT for aspirin ikke fungerer med 3 mg doser

Det ville være en mange RCT av aspirin ikke fungerer med 30 mg doser

Det ville være et par studier av aspirin jobbe med 300+ mg doser

Det ville være mange studier av små mengder av Willow bark (Vitamin D2 i stedet for vitamin D3)

Så det ville være en meta-analyse av aspirin og Willow bark

- **det meta-analyse vil konkludere med at aspirin og Willow bark virker ikke.**

Mens om lag 200 RCT vil bli publisert i løpet av 2014, forventer jeg bare legge 50 til bevis tabellen på grunn av grunner nevnt ovenfor

vil også noen prøvelser ikke komme i gang på grunn av mangel på folk er villige til å gå i mange år med <500 IE vitamin D

Se også VitaminDWiki: Tilfeldige studiene med vitamin D **intervensjon**

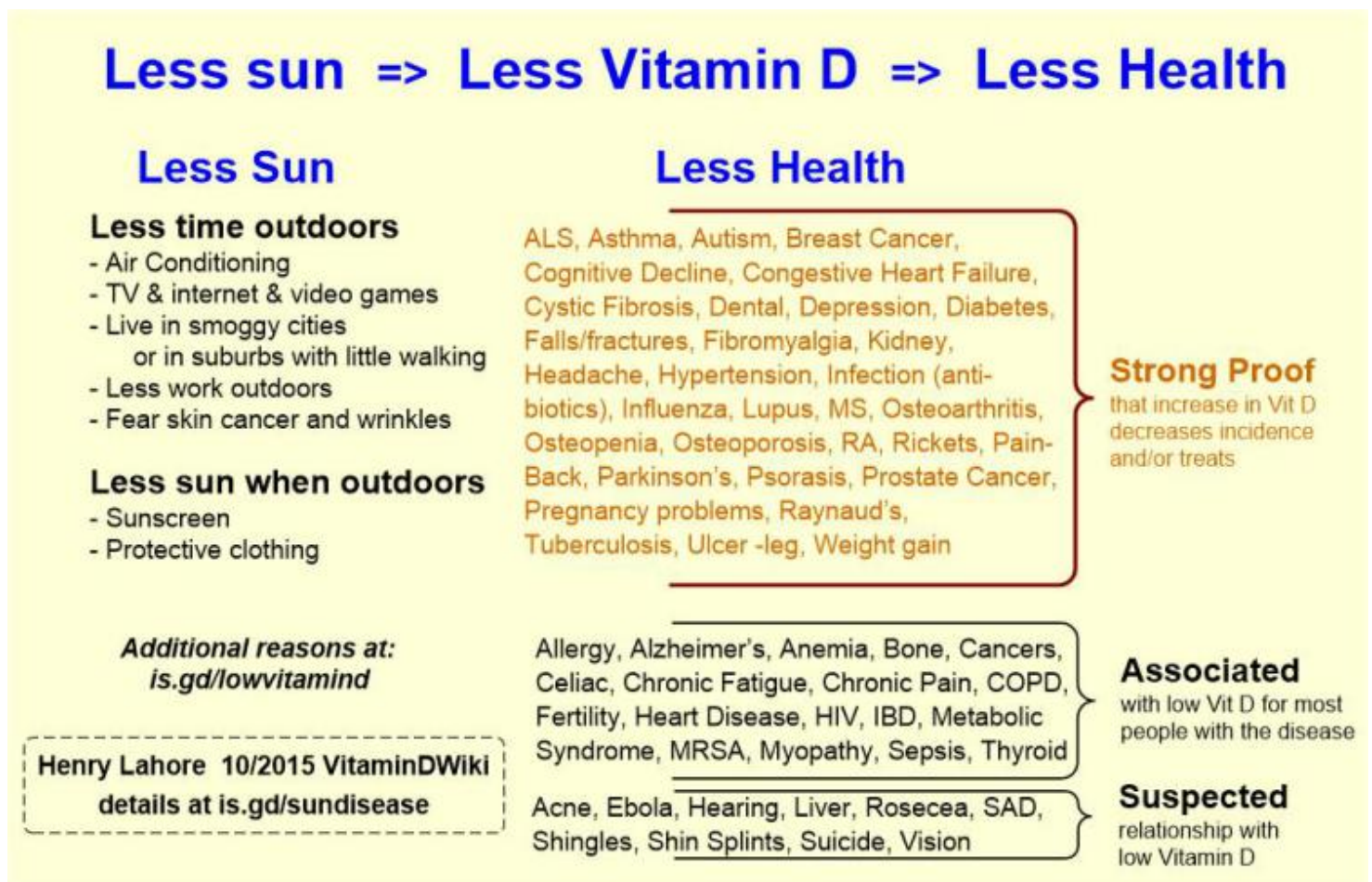
- [Intervention - Vitamin D 330 Intervensjoner](#)
Merk: Det sorterer intervensjoner av helseproblem samt etter dato
- [Vitamin D intervensjonsstudier - en lang liste - mai 2014](#) 1204 prøvelser
Oppdatering: 1568 Vitamin D intervensjonsstudier som i juli 2016
- [Systema eller Meta-Analysis of Vitamin D 272 varer](#)
- [Flere helseproblemer forbundet med lav vitamin D - meta-meta-analyse april 2014](#)

Flere intervensjonsstudier for vitamin D enn total av vitamin A + C + E + K kombinert

Vitamin D = 1639 , Andre = 1603 [[Vitamin A](#)461 +[Vitamin C](#)508 +[Vitamin E](#)404 +[vitamin K](#)230] fra og med desember 2016

Se også VitaminDWiki

- [Oversikt: Vitamin D også TREATS](#)
- [Er det etisk å ikke gi vitamin D i osteoporose trials- NEJM september 2010](#)
Noen Vitamin D RCT ikke blir opprettet fordi forskerne ikke ønsker å frata fordeler til halvparten av pasientene
Noen Vitamin D RCT ikke kan startes fordi altfor mange kandidater er allerede å ta vitamin D
- [Årsaker til vitamin D-mangel](#)
- [Liste over alle kategorier av vitamin D Informasjon](#) og antall elementer i hver
- [Liste over alle oversikter av vitamin D 67 elementer](#) sammen med relaterte søk



KLIKK PÅ diagram for mer informasjon og oversettelse

Vitamin D er spesielt nødvendig under svangerskapet

Massevis av vitamin D forbedrer gravid mor og barns helse i **15+** måter

1. Reduserer abort	2,5 ganger	
2. Reduserer Svangerskapsforgiftning	3,6 ganger	RCT *
3. Reduserer svangerskapsdiabetes	3 ganger	RCT *
4. Reduserer depresjon etter graviditet	1,4 ganger	RCT *

5. Reduserer vaginose	10 ganger	RCT '*
6. Reduserer Prematur fødsel	2 ganger	RCT *
7. Reduserer keisersnitt - uplanlagt	1,6 ganger	
8. Reduserer Liten for Fosteralder	3 ganger	
9. Infant høyde, vekt, hodestørrelse innenfor normale grenser		RCT *
10. Reduserer Barndom tungpustethet	1,3 ganger	RCT *
11. Reduserer Barndom autisme	4 ganger	
12. Reduserer ung voksen multipel sklerose	1,9 ganger	
13. Reduserer Preeklampsi i ung voksen	2 ganger	
14. Reduserer Barndom Mite allergi	5 ganger	RCT *
15. Reduser Barndom Respiratory Tract besøk	2,5 ganger	RCT *

Liste over helseproblemer i tabellen øverst på denne siden

Hypertensjon, kardiovaskulær, Ryggsmerter, diabetes, influensa, Falls, hip frakturer, Breast Cancer, multipel sklerose, Raynauds smerte, menstruasjonssmerter, keisersnitt og graviditet risiko, lav fødselsvekt, kronisk nyresykdom, cystisk fibrose, Revmatoid artritt, TB , Rakitt, luftveisinfeksjon, Lupus, sigdcelle, leggsår, traumatisk hjerneskade. Parkinsons sykdom, multipel sklerose, hjertesvikt (Spedbarn), mellomøret infeksjon (spedbarn), gingivitt, sterkere senior muskler, antibiotika bruk i eldre, korte Spedbarn, svangerskapsdiabetes, hjertet pumpe bedre etter angrepet, prostatakref, astma, depresjon , vitamin D i morsmelk, Fibromyalgi, kronisk elveblest, kolesterol, Vekttap, KOLS, astma, Quality of Life, overleve ICU, RLS, hepatitt-C, Chrons sykdom, For tidlig fødsel, Lupus, Cluster hodepine, autisme. Prediabetes, vekttap; Sarcopenia = muskel tap; Voksesmerter, Artrose, ALS, Vertigo, vorter, metabolsk syndrom, Høysnue, Preeklampsi, Blood celle kreft, irritabel tarm syndrom, urinveisinfeksjon, middallergi, Fødselsdepresjon, vaginose. Eksem, NAFLD, svangerskapsforgiftning