

---

# Vitamin D og omega-3 kan beskytte mot autoimmun sykdom

---

FRA ANDRE TIDSSKRIFTER

LISE SKOGSTAD LOFTSGAARD

Haukeland universitetssjukehus

---

**Tilskudd av vitamin D og omega-3-fettsyrer reduserte forekomsten av autoimmune sykdommer i placebokontrollert studie.**



Illustrasjon: Science Photo Library / NTB

Vitamin D har flere virkninger på immunsystemet. Likevel har det vært vanskelig å finne en beskyttende effekt av vitamin D-tilskudd mot autoimmune sykdommer, mens tilskudd av omega-3-fettsyrer har vist å lindre symptomer ved flere autoimmune tilstander.

I en amerikansk studie ble nesten 26 000 personer over 50 år fulgt over en femårsperiode (1). Deltakerne ble randomisert til å ta 2 000 IU vitamin D per dag eller placebo, og 1 000 mg omega-3-fettsyrer per dag eller placebo. Alle fylte ut et spørreskjema om helse, livsstilsfaktorer og nyoppstått autoimmun sykdom ved studiens start, etter seks måneder og deretter årlig. Pasientrapportert autoimmun sykdom ble kontrollert med en gjennomgang av pasientjournaler.

Etter fem år hadde personene som fikk vitamin D-tilskudd, med eller uten tilskudd av omega-3-fettsyrer, en lavere insidens av autoimmun sykdom enn dem som fikk placebo (hasardratio 0,78; 95%-KI 0,61 til 0,99). Det samme gjaldt dem som fikk omega-3-fettsyrer, med eller uten vitamin D-tilskudd, sammenlignet med dem som fikk placebo, men denne forskjellen var ikke statistisk signifikant.

– Dette er første gang man har vist i en randomisert studie at vitamin D-tilskudd kan forebygge autoimmun sykdom. Effekten ser ut til å øke over tid, noe som styrker funnet, sier Guri Grimnes, som er konstituert seksjonsleder ved Endokrinologisk seksjon ved Universitetssykehuset Nord-Norge og førsteamanuensis ved UiT Norges arktiske universitet.

– Resultatene er noe overraskende, ettersom vitamin D-nivåene for de fleste deltakerne allerede i utgangspunktet lå godt over det vi anser som tilstrekkelig, dvs. over 50 nmol/L. I tillegg brukte nesten halvparten tilskudd allerede ved inklusjon. Det hadde derfor vært spennende om man fikk en tilsvarende studie med personer med vitamin D-mangel, sier Grimnes.

---

## REFERENCES

1. Hahn J, Cook NR, Alexander EK et al. Vitamin D and marine omega 3 fatty acid supplementation and incident autoimmune disease: VITAL randomized controlled trial. *BMJ* 2022; 376: e066452. [PubMed][CrossRef]

---

Publisert: 22. april 2022. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.22.0113  
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 7. januar 2026.