

# D-vitamiinista myrkytys

Huolestuttava uutinen: D-vitamiinista voi saada myrkytyksen.<sup>[1]</sup>

Huojentava uutinen: Mistä tahansa voi saada myrkytyksen.

Veden juominen voi tappaa.<sup>[2]</sup> Kohtuus kaikessa on kantava viisaus.

D-vitamiinista saatu myrkytystila voidaan todeta verikokeella. Näytteestä mitataan 25-hydroksikolekalsiferolin (D-25) pitoisuus. Myrkytystilan raja on noin 375 nmol/L.<sup>[3]</sup> Myrkytyksen voi saada jos syö pitkällä aikavälillä D-vitamiinilisiä useita satoja mikrogrammoja päivittäin.

Oleellista asiassa on se että tavallisesti ihmiset eivät tiedä omaa tilannettaan D-vitamiinin saannin suhteen. Verikokeella se selviää.

Suosittelavin D-25 -pitoisuus on 100–175 nmol/L.<sup>[4]</sup>

Viitteet:

1. Särkkä, Heini: Tunnetko pillerien riskit? Ilta-Sanomat, 2024-03-18.
2. Lehtonen, Atte: Perheenäiti joi liikaa vettä – Kuoli. IL, 2023-08-05.
3. D-vitamiini. Fimlab. <https://fimlab.fi/tutkimus/6500>
4. Tietoa D3-vitamiinista. <https://ecosh.fi/tietoa-d3-vitamiinista/>