



Dyrebar tid: Dagslyset blir sjeldnere nå. Desto viktigere å nyte lyset når du kan!

Foto: Colourbox

Opptil ti prosent kan få tung høst



- En relativt stor del av befolkningen plages av forstyrrelser som nedsetter deres daglige funksjon i vinterhalvåret sammenlignet med sommeren, sier **Arne Holte** (bildet), assisterende direktør i Folkehelseinstituttet og professor i helsepsykologi ved Universitetet i Oslo.

Han anslår at mellom fem og ti prosent av befolkningen kan være så plaget av årstidsvariasjoner at det påvirker hverdagslivet, samtidig som han understreker at vi ikke har befolkningsundersøkelser som viser dette.

- Men kun en liten andel av befolkningen blir alvorlig syke. Sesongavhengig klinisk depresjon, SAD, er ikke et utbredt fenomen, forklarer han.

- De sistnevnte trenger behandling, på linje med annen depresjon. Men også den første gruppen må tas alvorlig. Ved å være tilstanden bevisst og ta noen grep vil de kunne få ei bedre mørketid, sier Holte.

Her tar vi for oss den største gruppa. De av oss som kjenner at hverdagen blir litt tyngre når mørket møter oss både før og etter arbeidstid.

Symptomer

- 1 søvnevansker
- 2 nedstemthet
- 3 mangel på energi
- 4 søtsug
- 5 vektøkning
- 6 sosial tilbaketrekking
- 7 redusert sexlyst

Kilde: Folkehelseinstituttet

- For lite D-vitamin



Lege Dag Schiøth (bildet) mener helsemyndighetene gir D-vitamin for lite oppmerksomhet. - Det regnes som unødvendig å ta D-vitamin dersom man ikke har påvist mangel eller har sykdommer som knyttes til D-vitamin. Men å ta tilskudd

kan virke forebyggende, og sette i gang viktige prosesser i kroppen, sier Schiøth.

Han trekker fram tre andre områder hvor D-vitamin er viktig.

- Å ta D-vitamin er viktig forebygging blant annet av kalkmangel og beinskjørhet. Men det nedsetter også betennelsesreaksjoner i kroppen. Derfor kan det være forebyggende mot autoimmune sykdommer som MS, psoriasis og stoffskiftesykdommer, sier han.

- Studier har dessuten vist at D-vitamin kan være forebyggende mot kreft.

Maten som gir deg «solskinn» ►