



Fakta

- Forskerne analyserte data fra en studie blant over 1600 afro-amerikanske kvinner fra Detroit mellom 23 og 34 år. Kvinnene besvarte spørsmål om prevensjonsbruk, hvor lenge de oppholdt seg utendørs og hvilke D-vitamintilskudd de eventuelt tok.
- Forskerne tok også blodprøver av de 1660 kvinnene, og analyserte nivået av 25-hydroxy vitamin D, som er den viktigste formen for D-vitamin i kroppen.
- Forskerne hadde først justert for eksponering for sollys avhengig av årstiden.
- Studien er utført ved National Institute of Environmental Health Sciences, og inngikk i Study of Environment, Lifestyle & Fibroids.

> danner mindre vitaminer i huden ved solbe- stråling enn personer med lys hud, skriver fungerende avdelingsdirektør Astrid Nylenna i en epost.

I Norge er det vist at gravide kvinner med mørk hud har lavere vitamin D-status enn etniske norske kvinner med lys hud, forteller hun.

– Det er viktig for alle gravide kvinner, og spesielt dem med mørk hud, å få nok vitamin D i svangerskapet. Gravide som ikke spiser fet fisk eller lite fet fisk, og som ikke tar tran, bør ta vitamin D-dråper eller et annet tilskudd av vitamin D.

Solen viktigste kilde

Helsepersonell som møter kvinner med mørk hud, for eksempel i forbindelse med svangerskapskontroll, må gi tilpassede råd om

bruk av vitamintilskudd, tilføyer hun.

Kroppen produserer selv vitamin D i en kjemisk reaksjon når vi får sollys på huden.

Men hvor mye sol er sunt?

En mindre andel av kroppens tilførsel av vitamin D kommer fra maten, som fet fisk og melk som er tilsatt vitaminet.

Det er viktig for alle gravide å få nok vitamin D i svangerskapet.

Astrid Nylenna
avdelingsdirektør



Den svenske studien viste da også at det sto verst til blant dem som var gravide i tredje trimester om vinteren, når vi får minst sol på huden. Da hadde hele 85 prosent av de gravide kvinnene et underskudd av vitaminet. Hele 28 prosent led av mangel på vitamin D.

Ifølge det norske Helsedirektoratet trenger gravide som regel et ekstra tilskudd av vitamin D.

Men det er heller ikke bra å ta for mye Møllers tran. En tidligere dansk studie viste økt dødelighet blant dem med mye D-vitamin.

Referanse:

Quaker E. Harmon mf: Use of Estrogen-containing Contraception is Associated with Increased Concentrations of 25-hydroxy Vitamin D. Sammendrag, Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism. 4. august 2016.

Fant varmt vann i Antarktis

Det kan være varmere under isen rundt Sydpolen enn antatt. Forskere frykter at ismeltingen skyter fart.

IDA KVITTINGEN
Forskning.no

Norske forskere måler havtemperaturer rundt isen i Antarktis i samarbeid med forskere fra andre land. De registrerer at det begynner å bli varmt i vannet overraskende langt sør.

For første gang har de funnet forholdsvis varmt vann helt inntil Filchner-isbremmen, sør i Weddellhavet i Antarktis. Selv om de har målt slike havstrømmer andre steder i Antarktis før, har det aldri vært så langt sør som dette.

Varmen kan få konsekvenser for ismeltingen, tror de.

Isdekket rundt Antarktis vokste og var større enn noen gang i 2014.

Smelter nedenfra

Samtidig smelter isbremmene. Det skjer ved at vann strømmer inn i hulrommene og smelter dem nedenfra. Om sommeren løftes det varmere vannet fra havdypet opp.

Vanligvis ligger vanntemperaturen i det kalde området i Weddellhavet rundt frysepunktet på – 1,9 grader. Mens vannet som kommer fra havdypet, er 0,6–0,9 grader.

Om isbremmen blir tynnere, klarer den nok ikke å holde igjen innlandsisen bak. Den vil sige ut i havet.

Det er usikkert hvor mye skade det varme vannet kan gjøre. Forskerne forventer at ismeltingen i Antarktis kan få havet til å stige enda mer, men de vet ikke hvor mye eller hvor fort det vil skje. Noen mener det kan stige flere meter.

Foreløpig er forskerne usikre på hvor det blir av vannet etter

at det har passert målepunktet rett nord for isbremkanten.

Et par kilometer

– Vi vet ikke hvor mye vann som strømmer inn under isbremmen, men de sterke tidevannsstrømmene i området gjør at det varme vannet i hvert fall rekker et par kilometer inn under isbremmen, sier Elin Darelus ved Universitetet i Bergen (UiB) på nettsidene til Bjerknæssenteret for klimaforskning. Hun er en av forskerne bak studien.

Bjerknæssenteret beskriver isbremmene som flere hundre meter tjukke, flytende forlegninger av innlandsisen som dekker 98 prosent av Antarktis.

Darelus skal snart til Antarktis igjen for å måle mer på og rundt disse enorme isflakene.

Sammen med andre forskere dro hun ned til isbremmen i 2013. De satte igjen måleinstrumenter som overvåket blant annet strøm, temperatur og saltinnhold i et helt år.

Vinden

I 2011 utstyrte de en sel i området med en måler. Hver gang den gikk under vann, registrerte den vanntemperaturen.

Sammenligningen av de to årene viser at det ikke var så varmt vann der i 2011. Det kan skyldes vinden, tror Darelus. Vindforholdene var forskjellige de to årene.

– Når det blåser opp, tar det 15–20 timer for strømmen å skyte fart, sier hun.

Men det er mye som kan påvirke tilstrømmingen av varmt vann, og det blir opp til nye modeller å avgjøre hva som påvirker mest, skriver forskerne i artikkelen.

Referanse: Elin Darelus mfl:

Observed vulnerability of Filchner-Ronne Ice Shelf to winddriven inflow of warm deep water. Nature Communications



Det varme vannet strømmer helt inntil Filchner-isbremmen i Antarktis. FOTO: KJERSTIDAAE