

## Sammendrag

Sollys er en livsviktig komponent for helhetlig helse. Som med de andre helsenøknelene, trenger vi balanse for optimal helse.

For mye sollys kan gi hudskader, fra tidlige rynker, til ulike former for hudkreft. For å unngå dette, kan man ha som tommelfingerregel å ikke komme til det punktet at man blir solbrent.

Samtidig vil for lite sollys lede til andre helseproblemer, spesielt benproblemer, og også øke risikoen for andre kroniske sykdommer, som plakkdannelse i blodkar, høyere risiko for infeksjoner, multippel sklerose og depresjon. Solen er den viktigste kilden til vitamin D, som produseres når ultrafiolette stråler treffer huden. Det har vist seg at vitamin D er nødvendig for bl.a. god benhelse.

Det er spesielt viktig at vi får i oss nok vitamin D i vinterhalvåret. Her i nord produserer vi ikke vitamin D på vinteren. For å komme opp i normale mengder må man derfor ta tilskudd på mellom 2000-4000 IE per dag i vinterhalvåret. Er man overvektig, trenger man minst dobbel dose, siden D-vitaminet har en tendens til å sette seg fast i fett og dermed hindres fra å bli brukt. Det er også bevist at sollys har helsefordeler som ikke er knyttet til vitamin D. Studier viser at sollys hjelper å holde blodtrykket på et jevnt nivå, å forebygge og behandle depresjon og det er veldig viktig for vår søvnrytme.

Derfor er fornuftig eksponering for sollys nødvendig for vår helse og velbefinnende og vi må prøve å ta litt tid hver dag til å være ute i sola.