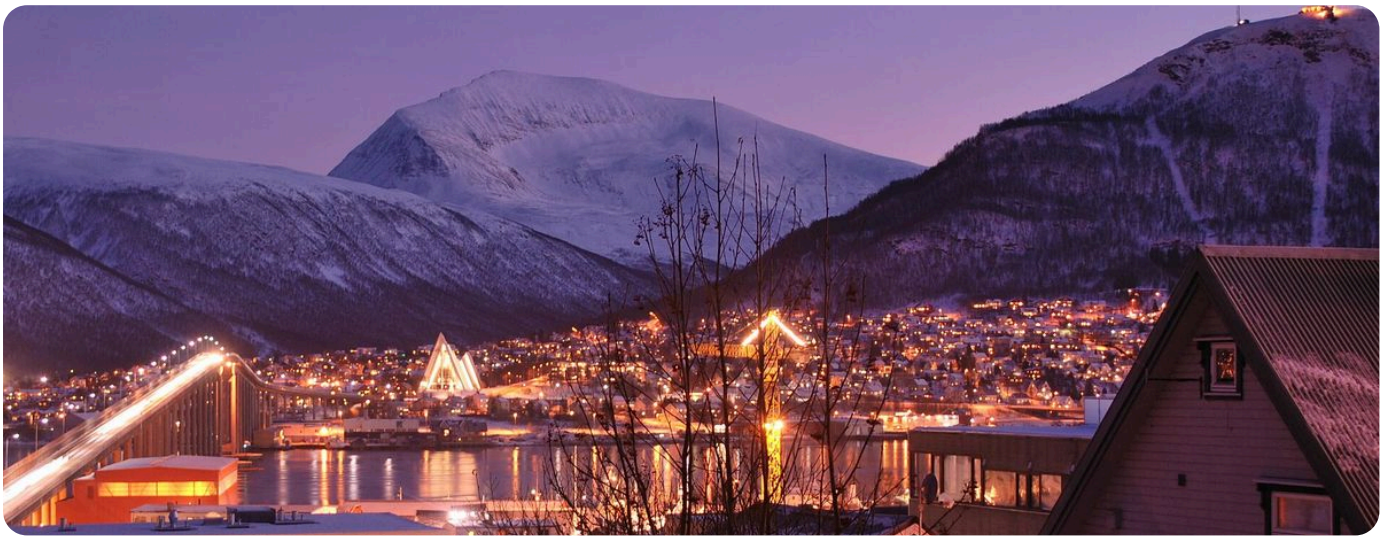
Folkeguiden Helse & kosthold · folkeguiden.no

MØRKETID

Hvilke tilskudd har dokumentert nytte i mørketiden?

Få tilskudd har en plass i norske råd om vinteren. Her er de som har det, hva tallene viser, og når lysterapi hjelper.

6. november 2026 · oppdatert 11. november 2026 · 5 min lesing



Tromsø tidlig på ettermiddagen i desember. Foto: Osopolar/Wikimedia Commons (CC BY-SA 3.0)

Ingen tablett fikser mørketiden, og de fleste trenger ikke en multivitamin. Det som har dokumentert nytte, er smalt: D-vitamin (10 mikrogram om dagen, 20 fra 75 år) hvis du spiser lite fet fisk, tran og beriket melk, særlig fra oktober til april. I tillegg folat før og tidlig i svangerskapet, B12 ved vegansk kost, jod hvis du får lite melk og fisk, og jern bare ved påvist mangel. Lysterapi er førstevalg ved vinterdepresjon, ikke ved vanlig vinterslapphet.

Kort fortalt

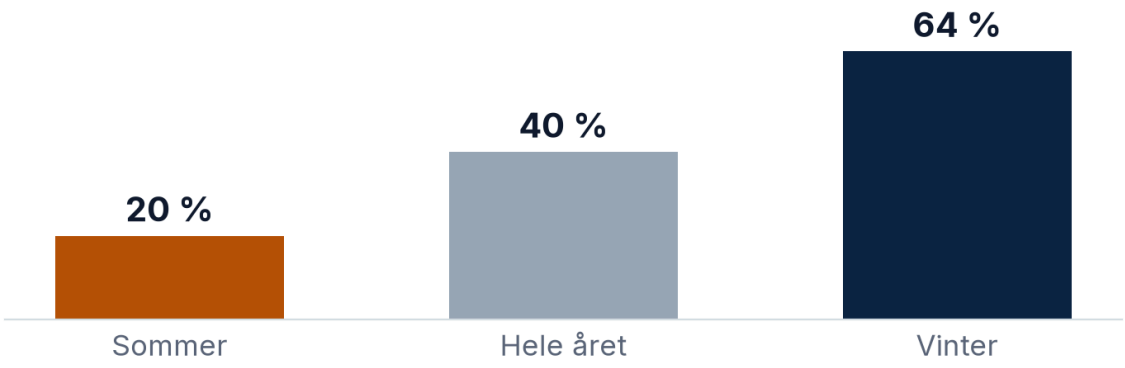
- Om vinteren hadde 64 % av voksne i HUNT-studien lavt D-vitamin i blodet, mot 20 % om sommeren.
- Lavt nivå gir sjelden merkbare plager, og D-vitamin mot slapphet har ikke vist effekt.
- Én teskje tran dekker dagsbehovet. 150 gram laks kommer nesten like langt.
- Ni av ti voksne merker at humør og søvn endrer seg om vinteren. Det regnes som normalt.

Hvor mange har lavt D-vitamin om vinteren?

Kroppen lager D-vitamin når sola treffer huden, men i Norge er sola for svak til det i vinterhalvåret (Helsenorge). Det synes i blodprøvene. I HUNT-studien i Nord-Trøndelag lå 64 prosent av voksne under 50 nmol/l om vinteren, mot 20 prosent om sommeren. De som tok tran hver dag, hadde rundt 40 prosent lavere forekomst av lave nivåer.

Om vinteren har nesten to av tre lavt D-vitamin

Andel voksne (19–55 år) med 25(OH)D under 50 nmol/l i blodet. HUNT, Nord-Trøndelag, prøver 1995–2008.



Grafikk: Folkeguiden · Data: Larose mfl., J Epidemiol Community Health 2014 (HUNT-studien)

Men lavt er ikke det samme som sykt. Helsenorge regner 30–50 nmol/l som «utilstrekkelig» og først under 30 som mangel, og skriver at alvorlig mangel er ganske sjelden. Utover rakitt hos barn og beinbløthet hos voksne gir mangel ikke klare symptomer. Studier av D-vitamin mot tretthet, hodepine og infeksjoner har stort sett ikke vist effekt.

> *«Det er ikkje dokumentert at tilskot av D-vitamin førebygger eller lindrar sjukdom så lenge du har høge nok nivå i blodet.»* – Helsenorge

Hvem bør ta D-vitamin?

Anbefalt inntak er 10 mikrogram om dagen for barn og voksne og 20 mikrogram fra 75 år. Tilskudd er aktuelt hvis du spiser lite fet fisk, tran og beriket melk og får lite sol. I praksis gjelder det mange fra oktober til april, særlig eldre.

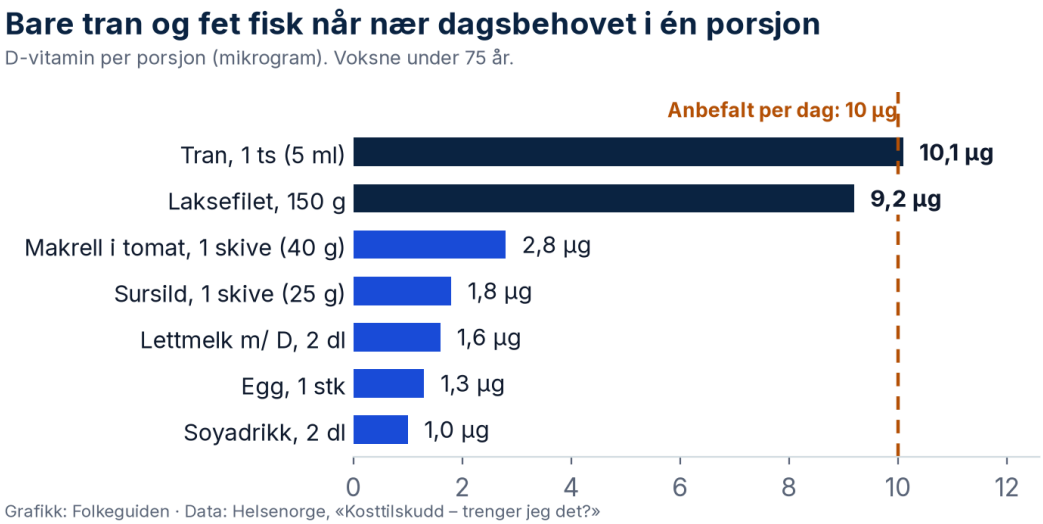


Foto: muro/Depositphotos

Helsedirektoratet peker særlig på gravide, eldre, personer med mørk hud og spedbarn som ammes. De skal ha D-dråper fra omtrent én ukes alder, men ikke tran det første leveåret.

Mer er ikke bedre. Summer dosen hvis du tar flere produkter med D-vitamin, og la fastlegen ta en blodprøve hvis du lurer på nivået ditt.

Hvor mye D-vitamin gir maten?



Det er få gode kilder. Én teskje tran gir 10,1 mikrogram og 150 gram laks 9,2. Pålegg og melk monner, men sjelden nok alene: Du må spise nesten fire skiver med makrell i tomat for å nå 10 mikrogram.

Spiser du fet fisk flere ganger i uka og bruker melk eller margarin tilsatt D-vitamin, kan maten være nok. Spiser du lite av dette, er tilskudd det enkle valget.



Foto: phb.cz/Depositphotos

Andre tilskudd med dokumentert nytte

Tilskudd	For hvem	Hva rådene sier
Folat	Planlegger graviditet, tidlig svangerskap	400 µg daglig fra minst én måned før befruktning og ut første trimester. Tilskuddet, ikke folat fra mat alene, er vist å forebygge ryggmargsbrokk.
B12	Vegansk kost, eldre med lavt inntak eller opptak	Finnes naturlig bare i animalsk mat. Spiser du ingen animalske matvarer, trenger du tilskudd.
Jod	Gravide, ammende, lite melk og hvit fisk	150 µg om dagen, 200 µg for gravide og ammende. Ikke mer enn 600 µg.
Jern	Bare ved påvist mangel	For mye kan skade. Dosen styres av blodprøven, ikke av årstiden.
Omega-3/tran	Lite fet fisk. Gravide og ammende: minst 200 mg DHA	Én teskje tran gir samtidig dagsbehovet for D-vitamin.

Det kan de fleste droppe: multivitaminer og preparater mot slapphet, for «immunforsvaret» eller for «vinterenergi». De gir sjelden noe ekstra hvis du spiser etter kostrådene og ikke har

påvist mangel. Det er ingen offentlig kvalitetskontroll før kosttilskudd kommer i butikken, og noen kan påvirke legemidler (Helsenorge).

Lysterapi: for vinterdepresjon, ikke vanlig slapphet

Rundt ni av ti voksne merker forskjell i humør, søvn og våkenhet mellom sommer og vinter, skriver Nasjonalt senter for søvnmedisin (SOVNO). Det regnes som normalt her i landet.

> *«Mange mennesker sliter litt i mørketiden, men de trenger ikke å ha en behandlingstrengende vinterdepresjon av den grunn.»* – SOVNO/Helse Bergen



Lampen står på skrå, ikke rett foran øynene. Foto: imagepointfr/Depositphotos

Ved vinterdepresjon er lysterapi førstevalget: rundt 10 000 lux i minst 30 minutter, vanligvis rett etter oppvåkning. Sitt en armlengde unna, litt på skrå, uten å stirre inn i lyset. Det virker raskt hos dem det hjelper: Omkring 70 prosent av dem som responderer, blir bedre i løpet av den første uken.

Tidspunktet betyr mer enn mange tror. Lys til feil tid kan forskyve døgnrytmen feil vei og gi dårligere søvn, så SOVNO anbefaler å snakke med helsepersonell før du starter. Vanlige bivirkninger er ubehag i øynene og hodepine. Har du øyesykdom eller bipolar lidelse, snakk med lege først. Hos noen kan sterkt lys utløse hypomani.

Når bør du kontakte lege?

Kontakt fastlegen hvis slappheten gjør det vanskelig å fungere hjemme eller på jobb, hvis du har mørke eller håpløse tanker, eller hvis du bruker medisiner og vurderer tilskudd eller lysterapi. Haster det, ring legevakt på 116 117, eller 113 ved fare for liv. Mer om vitaminer og kosttilskudd finner du på Helsenorge.no. Teksten erstatter ikke en samtale med lege.

Relaterte guider

- Hvilke kosttilskudd har faktisk effekt?
- Hvordan får du bedre søvn med skiftarbeid eller småbarn?
- Hvor mye fisk bør du spise i uka?

Kilder (sjekket 06. og 11.11.2026): HUNT: Larose TL mfl. Factors associated with vitamin D deficiency in a Norwegian population: the HUNT Study. J Epidemiol Community Health 2014;68:165–170 · Helsenorge: Vitamin D-mangel (oppdatert 20.06.2025) · Helsenorge: Kosttilskudd – trenger jeg det? (D-vitamin i mat) · Helsenorge: Kosthold for gravide (folat, jod, jern, DHA) · Helsenorge: Vegetarkost – næringsstoffer du må følge med på · Helsenorge: Vitamin B12-mangel · SOVNO/Helse Bergen: Vinterdepresjon · SOVNO/Helse Bergen: Lysbehandling ved søvnsykdommer · Toppbilde: «Morketidettermiddag», Tromsø 14.12.2008, Foto: Osopolar/Wikimedia Commons, lisens CC BY-SA 3.0.