

Yliopiston Apteekki

D-vitamiinitutkimus

Syksy 2009



Johdanto

- Tämän tutkimuksen on Yliopiston Apteekin toimeksiannosta tehnyt Taloustutkimus Oy.
- Tutkimuksessa selvitetään pääasiassa sitä, miten 15–79-vuotiaat suomalaiset ja heidän lapsensa käyttävät D-vitamiinivalmisteita
- Tutkimukseen osallistuneiden vastaukset on painotettu vastaamaan koko Suomen väestöä, joten tutkimuksen tulokset voidaan (keskimääräinen virhemarginaali $\pm 2,8$ %-yksikköä) yleistää koko väestöön.
- Tutkimus on toteutettu henkilökohtaisin Omnibus-haastatteluin 21.8.–6.9.2009. Tutkimuksessa haastateltiin yhteensä 1038 henkilöä, joiden ikä on 15-79-vuotta. Haastatteluja tehtiin 88 paikkakunnalla, joista kaupunkeja oli 42 ja muita kuntia 46.

Yhteenveto ja päätelmät

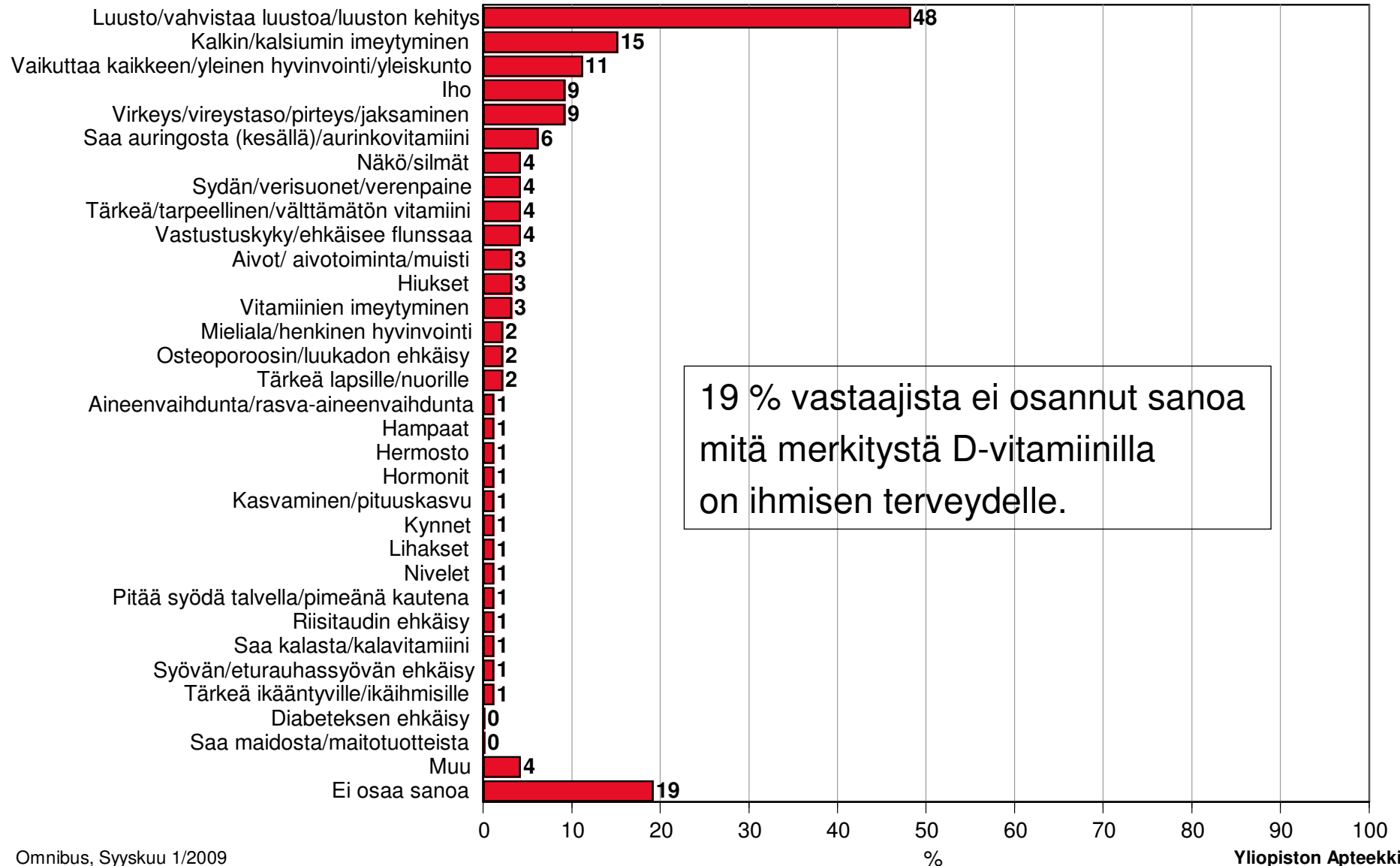
- Yli puolet suomalaisista nauttii D-vitamiinivalmisteita joko itse tai antaa niitä lapsilleen.
- D-vitamiinilisää käyttävät erityisesti naiset sekä ne, joilla on alle 7-vuotiaita lapsia. Lasten kasvaessa D-vitamiinilisän käyttö vähenee.
- Niitä, jotka käyttävät D-vitamiinilisää pelkästään talviaikaan, on selvästi vähemmän kuin ympärivuotisia käyttäjiä.
- D-vitamiinivalmisteita nautitaan yleisimmin joko monivitamiinitabletteina tai D-vitamiinitabletteina. Pienillä lapsilla yleisin muoto on D-vitamiinitipat.
- Syyt siihen, että D-vitamiinivalmisteita ei käytetä, ovat varsin odotettuja: D-vitamiinia saadaan riittävästi normaalista ravinnosta, D-vitamiinivalmisteita ei ole tullut jostain syystä vain tullut hankittua ja D-vitamiinia saa riittävästi oleskelemalla auringossa.
- Suomalaiset tuntuvat tiedostavan sen että heidän normaali ruokavalionsa ei ehkä riitä turvaamaan riittävää D-vitamiinin saantia.

Mikä merkitys D-vitamiinilla on ihmiselle

- Kaikilta tutkimusta varten haastatelluilta ihmisiltä (n=1038) kysyttiin, mikä merkitys D-vitamiinilla on ihmisen terveydelle, eli mihin ihmiskeho tarvitsee D-vitamiinia ja mihin kaikkeen se vaikuttaa. Kysymys oli luonteeltaan avoin, eli vastaukset tallennettiin sellaisenaan. Vastaukset myös koodattiin jälkikäteen, jotta tuloksia on helpompi analysoida.
- Seuraavan sivun kuviosta nähdään, että selvästi suurin osa (lähes puolet) vastaajista yhdistää D-vitamiinin luustoon, sen kehitykseen ja vahvistamiseen. Näin ovat vastanneet erityisesti naiset, 25–34-vuotiaat sekä korkeimmin koulutetut vastaajat.
- 15 % vastaajista on osannut kertoa, että D-vitamiini liittyy kalsiumiin ja kalsiumin imeytymiseen – tämän tiedon ovat sisäistäneet erityisen hyvin koululaiset ja opiskelijat.
- 19 % vastaajista ei ole osannut sanoa mitä merkitystä D-vitamiinilla on ihmisen terveydelle.

Mihin D-vitamiini vaikuttaa

Kaikki vastaajat, n=1038



19 % vastaajista ei osannut sanoa mitä merkitystä D-vitamiinilla on ihmisen terveydelle.

D-vitamiinilisän käyttö

1/2

- Tutkimukseen osallistuneilta (n=1038) kysyttiin, ovatko he itse käyttäneet viimeisen 12 kk:n aikana D-vitamiinilisää (D-vitamiinivalmistetta tai D-vitamiinia sisältävää monivitamiinivalmistetta).
- Kaikista vastaajista (n=1038) lähes puolet on käyttänyt itse viimeisen 12 kuukauden sisällä D-vitamiinilisää.
- Naisista peräti 60 % on käyttänyt D-vitamiinilisää; miehillä D-vitamiinilisän käyttö on paljon vähäisempää.
- Niiltä vastaajilta, joilla on lapsia (n=356), kysyttiin lisäksi, ovatko heidän lapsensa käyttäneet viimeisen 12 kuukauden aikana D-vitamiinilisää. Vastaajista 60 % sanoi, että heidän lapsensa ovat käyttäneet D-vitamiinilisää. D-vitamiinilisää käytetään erityisesti talouksissa joissa on alle 4- ja alle 7-vuotiaita lapsia sekä talouksissa, joissa lapsia on 3 tai enemmän.
- Yhteensä sellaisia vastaajia, joiden taloudessa käytetään D-vitamiinivalmisteita (joko itse tai lapset) on 56 % vastaajista.

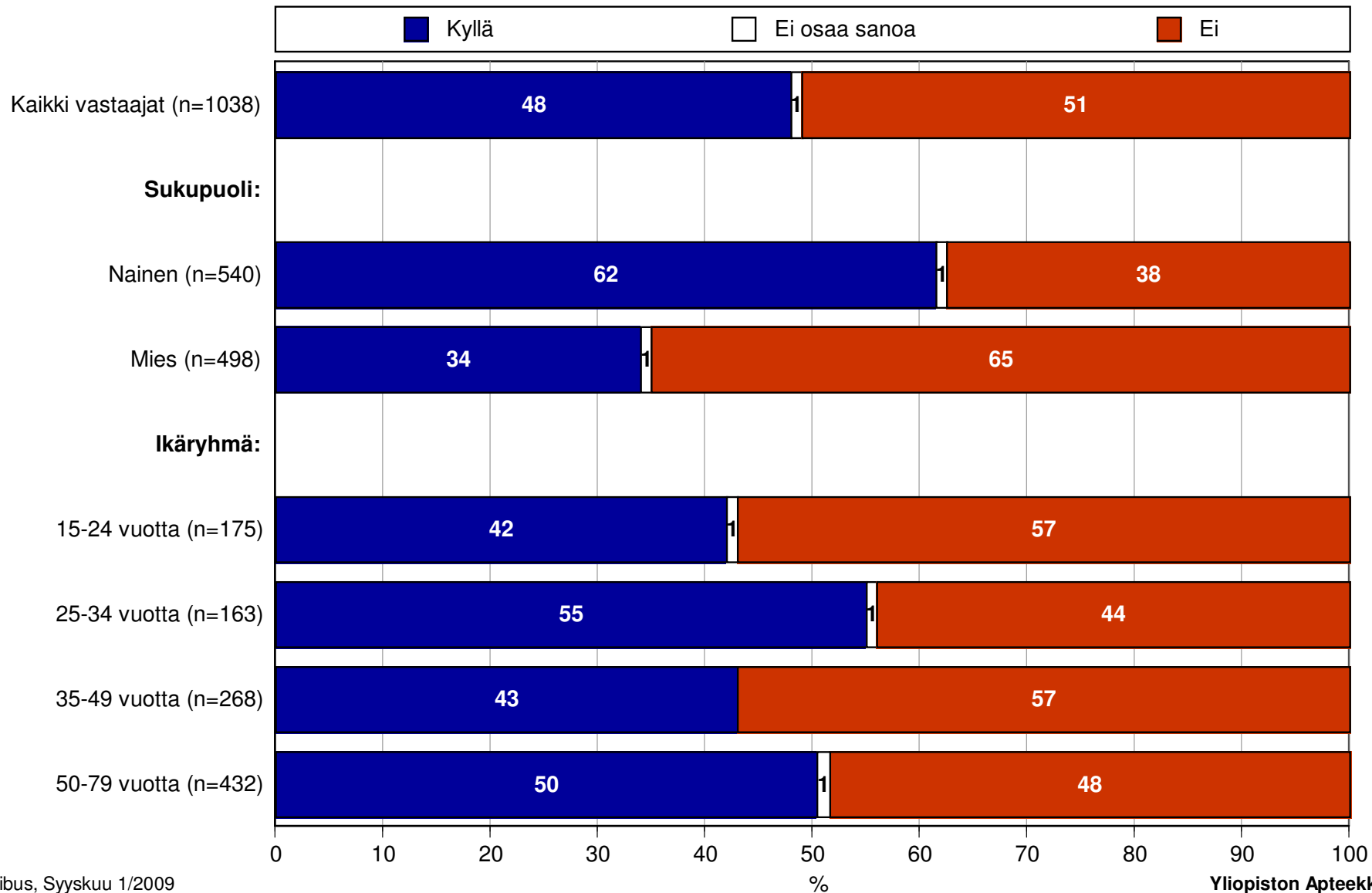
D-vitamiinilisän käyttö

2/2

- Niiltä vastaajilta, jotka ovat käyttäneet D-vitamiinivalmisteita (n=525), kysyttiin, miten he kuvailisivat D-vitamiinin käyttöönsä. Vastajille annettiin valmiit vastausvaihtoehdot kortilla.
- Suurin osa vastaajista käyttää D-vitamiinivalmisteita ympäri vuoden säännöllisesti – näin erityisesti yli 49-vuotiaiden vastaajien kohdalla.
- D-vitamiinien käyttöä kysyttiin myös niiltä vastaajilta, jotka ilmoittivat lastensa käyttävän D-vitamiinilisää (n=224). Näiden vastaajien kohdalla huomataan sama asia kuin muillakin vastaajilla: selvästi suurin osa vastaajien lapsista käyttää D-vitamiinilisää säännöllisesti ympäri vuoden, varsinkin kun on kyse alle 4-vuotiaista lapsista.
- D-vitamiinilisää säännöllisesti käyttäviltä vastaajilta kysyttiin lisäkysymyksenä, kuinka usein he ottavat valmisteita. Selvästi suurimmassa osassa talouksista sekä vastaaja itse että hänen lapsensa ottavat D-vitamiinivalmisteita päivittäin.
- Tuloksista voidaan päätellä, että D-vitamiinivalmisteet – jos niitä käytetään – kuuluvat suurimmalla osalla suomalaisista päivittäiseen rutiiniin ympäri vuoden.

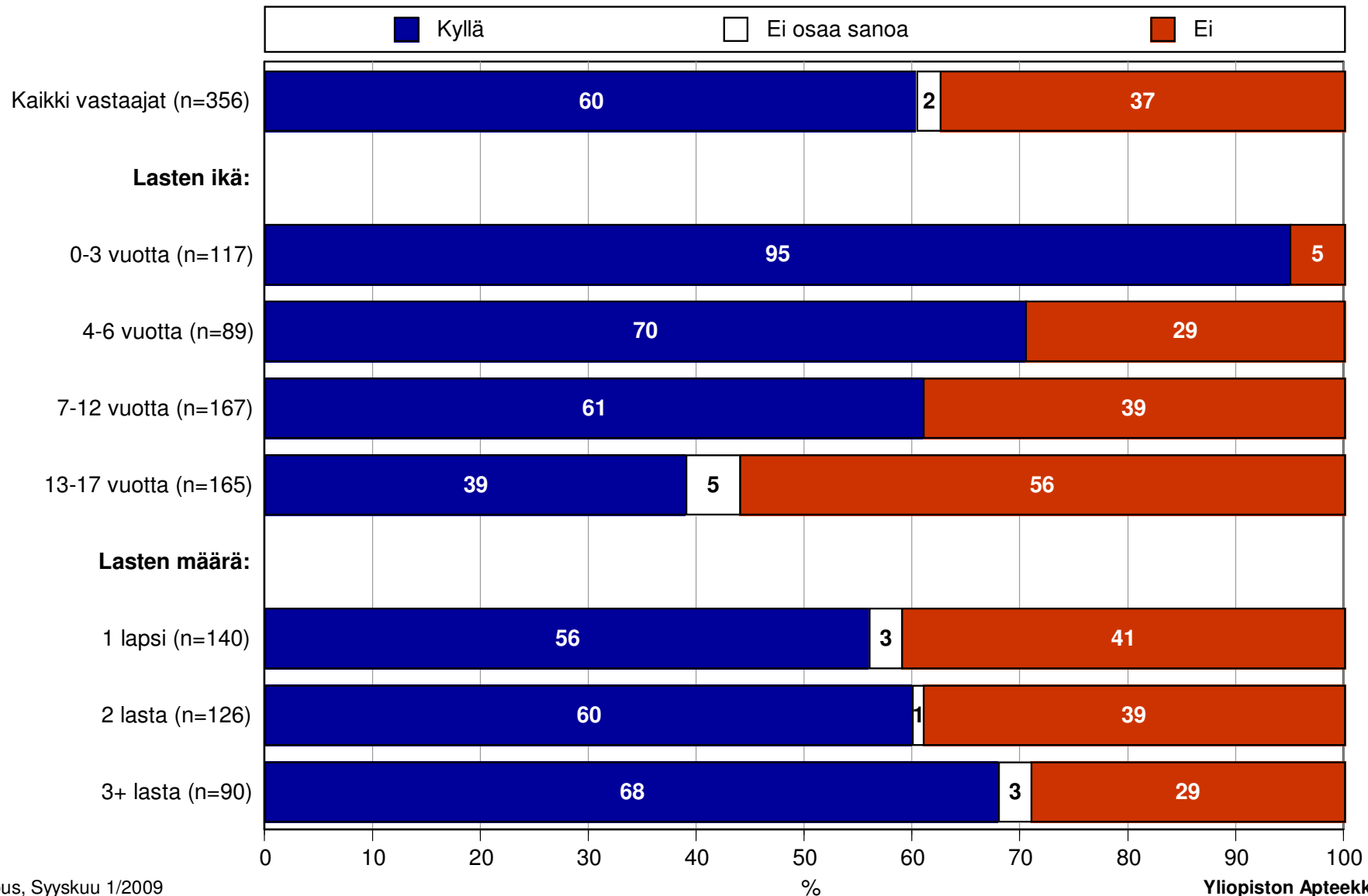
Onko käyttänyt itse viimeisen 12 kuukauden aikana D-vitamiinilisää

n=kaikki vastaajat



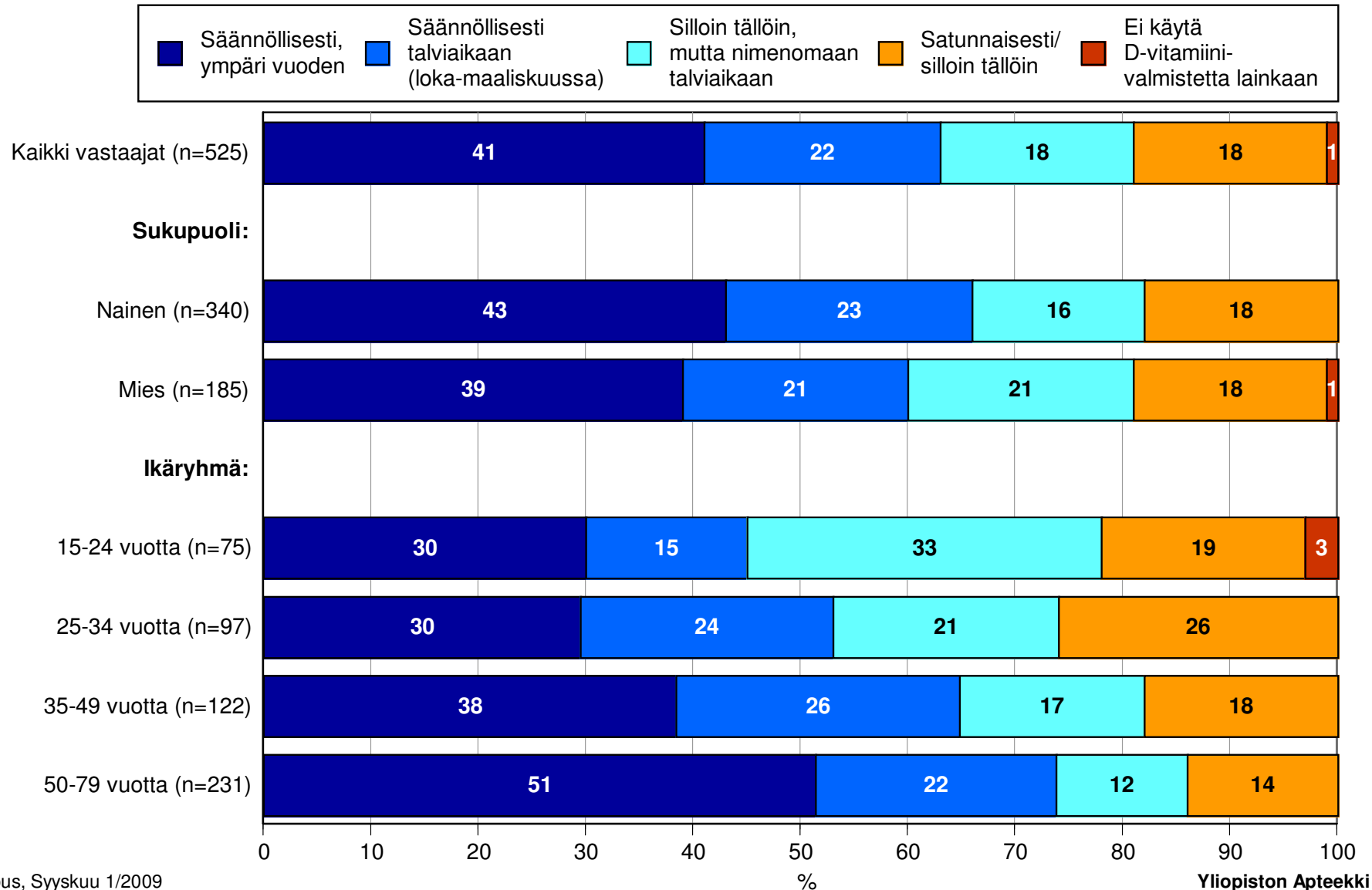
Ovatko lapset käyttäneet viimeisen 12 kuukauden aikana D-vitamiinilisää

n=taloudessa on lapsia



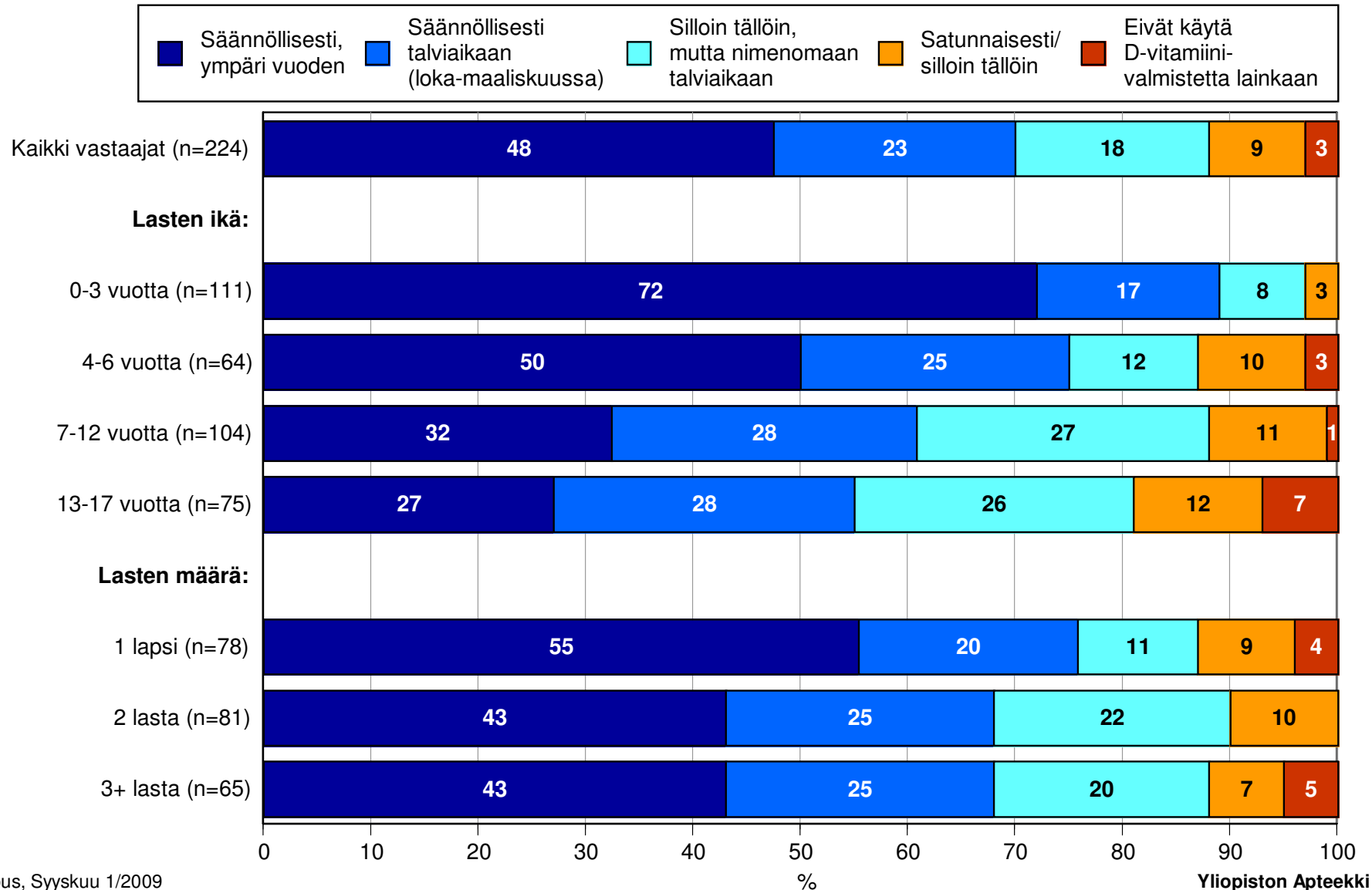
Miten kuvailisi omaa D-vitamiinivalmisteiden käyttöä

n=käyttää D-vitamiinivalmisteita



Miten kuvailisi lasten D-vitamiinivalmisteiden käyttöä

n=lapset käyttävät D-vitamiinivalmisteita

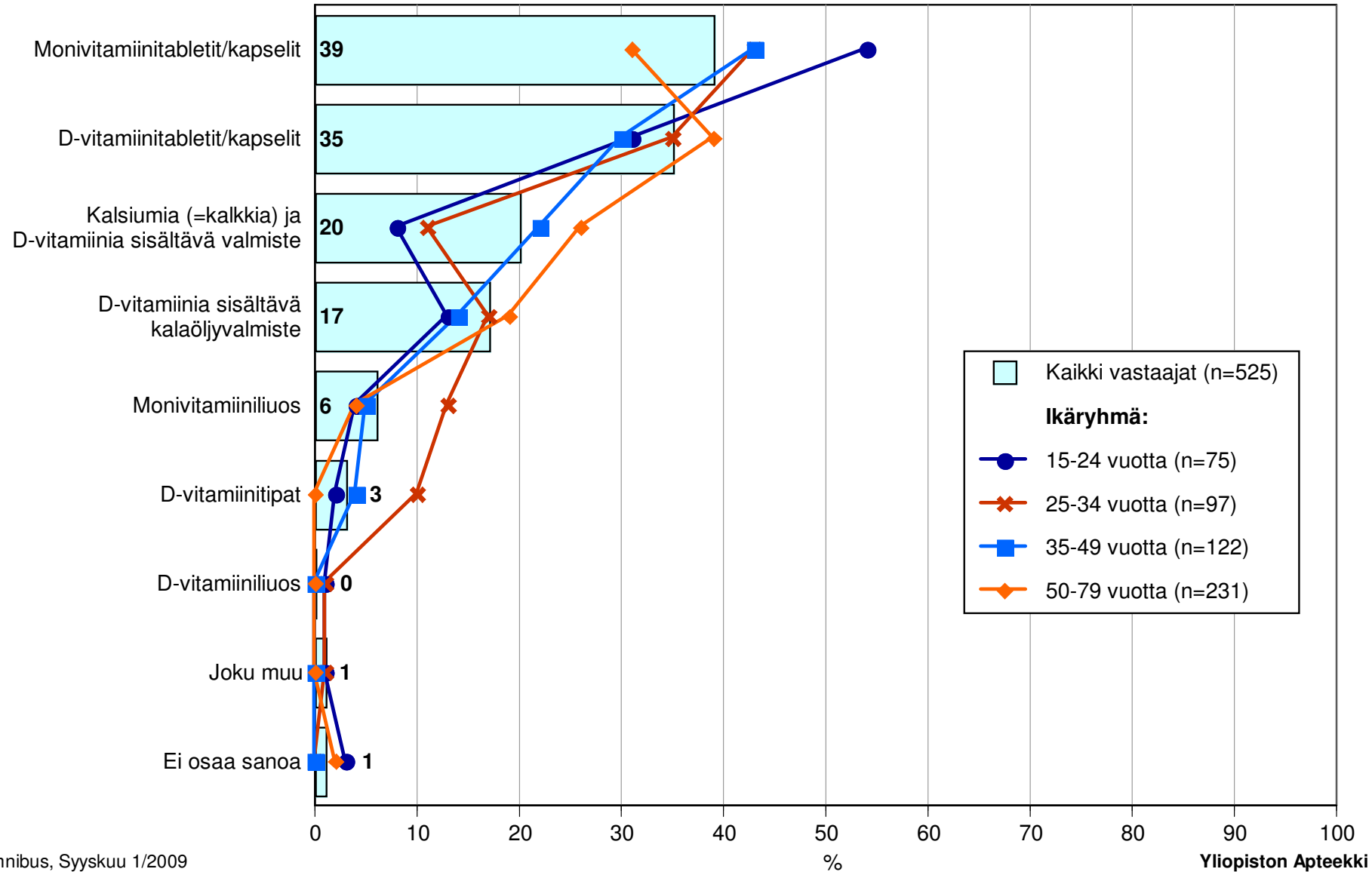


Missä muodossa D-vitamiinilisä otetaan

- Niiltä vastaajilta, jotka käyttävät D-vitamiinivalmisteita (n=525), kysyttiin, millaista (missä muodossa) D-vitamiinivalmistetta käyttävät.
- Suurin osa vastaajista nauttii D-vitamiinilisän monivitamiinitabletin tai -kapselin muodossa. Näin tekevät erityisesti nuorimmat (alle 25-vuotiaat) vastaajat. Lähes yhtä moni vastaaja käyttää erillisiä D-vitamiinitabletteja tai -kapseleita. Erillisiä tabletteja suosivat varsinkin yli 49-vuotiaat vastaajat. Varsin moni vastaaja käyttää myös kalsiumia ja D-vitamiinia sisältäviä valmisteita sekä D-vitamiinia sisältäviä kalaöljyvalmisteita.
- Lasten kohdalla selvästi yleisin D-vitamiinivalmiste on D-vitamiinitipat – niitä annetaan erityisesti pienille (alle 4-vuotiaille) lapsille. Vanhemmille lapsille taas annetaan yleisimmin monivitamiinitabletteja ja D-vitamiinitabletteja.
- D-vitamiinivalmisteiden ”sekakäyttö” on suhteellisen harvinaista, eli vastaajat käyttävät yleensä vain yhtä valmistetta.

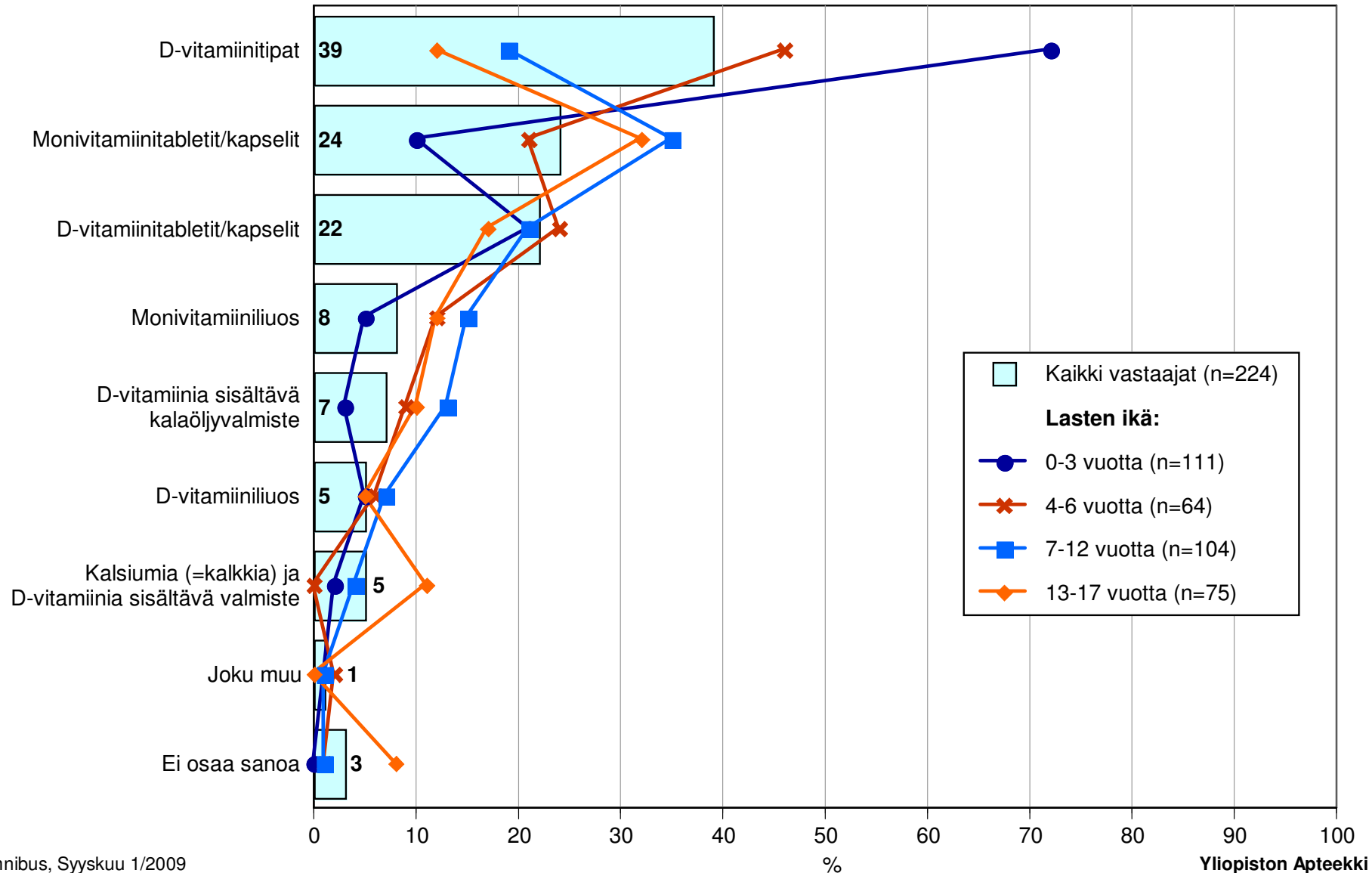
Millaista D-vitamiinivalmistetta käyttää itse

n=käyttää D-vitamiinivalmisteita



Millaista D-vitamiinivalmistetta lapset käyttävät

n=lapset käyttävät D-vitamiinivalmisteita

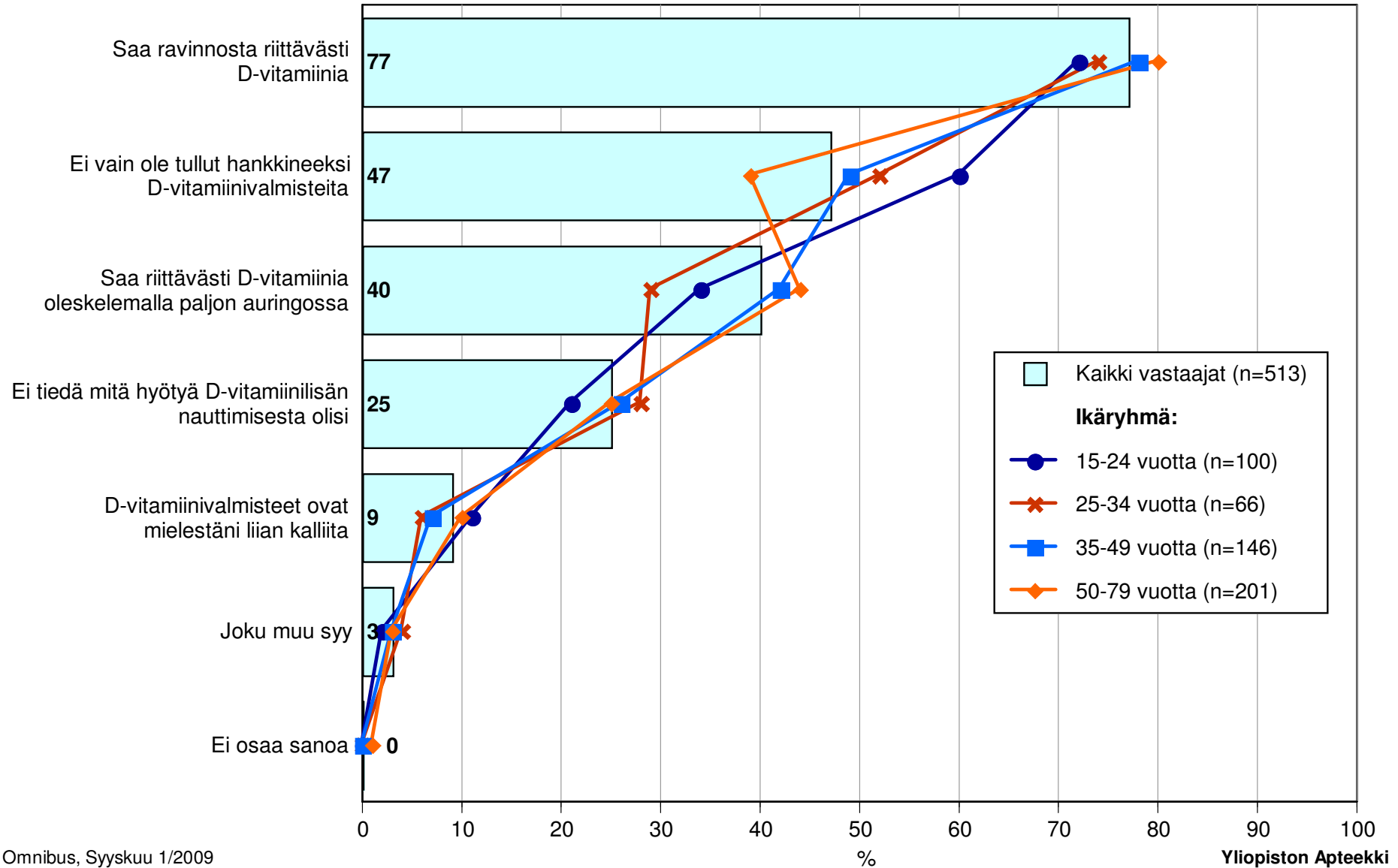


Miksi ei käytä D-vitamiinivalmisteita

- Niiltä vastaajilta, jotka ilmoittivat että eivät käytä D-vitamiinivalmisteita (n=513), kysyttiin, miksi he eivät näin tee. Vastaajia pyydettiin valitsemaan kortilta 3 tärkeintä syytä.
- Yleisin vastaus oli, kuten odottaa saattoi, että he saavat riittävästi D-vitamiinia normaalista ravinnosta. Tätä perustelua käyttivät erityisesti yli 49-vuotiaat vastaajat.
- Toiseksi yleisin peruste olla käyttämättä D-vitamiinivalmisteita on se, että ei vain ole tullut hankkineeksi D-vitamiinivalmisteita. 15–24-vuotiaat vastaajat vastasivat muita useammin näin. Lähes yhtä yleinen peruste on se, että saa riittävästi D-vitamiinia oleskelemalla paljon auringossa.

Miksi ei käytä D-vitamiinivalmisteita

n=eikäytä D-vitamiinivalmisteita

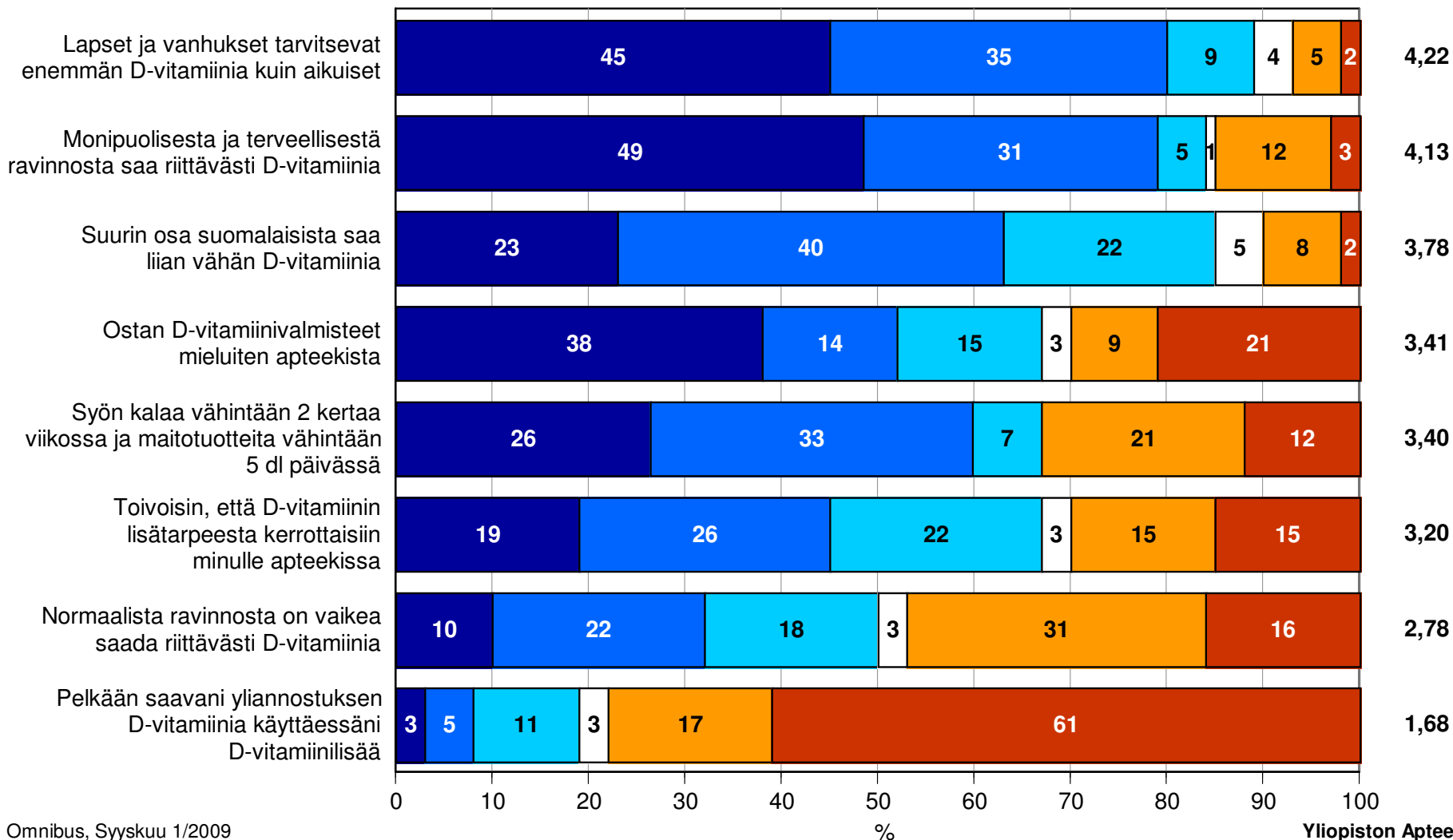
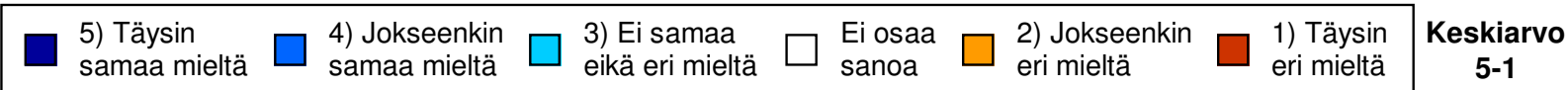


Suhtautuminen D-vitamiinia koskeviin väittämiin

- Kaikille vastaajille esitettiin kahdeksan D-vitamiiniin liittyvää väitettä. Seuraavien sivujen kuvioissa on esitetty, miten väittämiin ovat suhtautuneet yhtäältä kaikki vastaajat ja toisaalta ne vastaajat, joiden taloudessa käytetään D-vitamiinivalmisteita (joko vastaajat itse tai heidän lapsensa).
- Vastauksista nähdään yhtäältä se, että vastaajien mielestä D-vitamiinia saa normaalista ruokavaliosta riittävästi. Toisaalta suurin osa vastaajista sanoo, että suomalaiset saavat liian vähän D-vitamiinia. Tulosta voi tulkita niin, että monen suomalaisen mielestä D-vitamiinilisää tarvitaan juuri siksi, että heidän ruokavalionsa eivät ole riittävän monipuolinen.
- Tulkintaa tukee vastaajien suhtautuminen väittämään ”syön kalaa vähintään 2 kertaa viikossa ja maitotuotteita vähintään 5 dl päivässä”: sen mukaan molemmat ehdot täyttyvä vain joka neljännellä vastaajalla.
- Vastauksista nähdään lisäksi, että suurin osa D-vitamiinivalmisteita käyttävistä vastaajista ostaa valmisteet mieluiten apteekista. Tätä mieltä ovat erityisesti naiset – naisista puolet ja miehistä vain joka neljäs on täysin samaa mieltä väittämän kanssa.

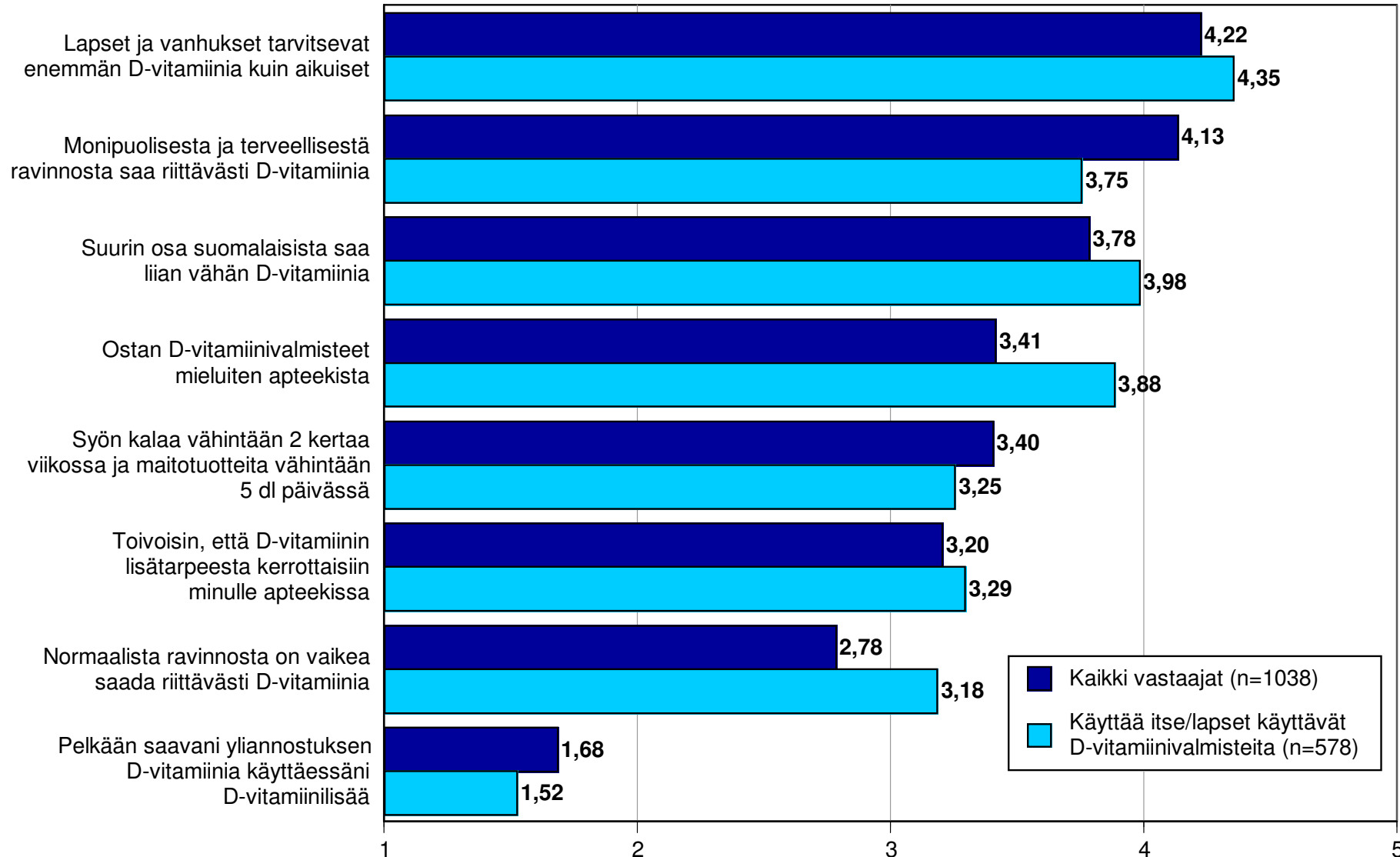
Suhtautuminen väittämiin

Kaikki vastaajat, n=1038



Suhtautuminen väittämiin

n=vastanneet



Yhteenveto ja päätelmät

- Yli puolet suomalaisista nauttii D-vitamiinivalmisteita joko itse tai antaa niitä lapsilleen.
- D-vitamiinilisää käyttävät erityisesti naiset sekä ne, joilla on alle 7-vuotiaita lapsia. Lasten kasvaessa D-vitamiinilisän käyttö vähenee.
- Niitä, jotka käyttävät D-vitamiinilisää pelkästään talviaikaan, on selvästi vähemmän kuin ympärivuotisia käyttäjiä.
- D-vitamiinivalmisteita nautitaan yleisimmin joko monivitamiinitabletteina tai D-vitamiinitabletteina. Pienillä lapsilla yleisin muoto on D-vitamiinitipat.
- Syyt siihen, että D-vitamiinivalmisteita ei käytetä, ovat varsin odotettuja: D-vitamiinia saadaan riittävästi normaalista ravinnosta, D-vitamiinivalmisteita ei ole tullut jostain syystä vain tullut hankittua ja D-vitamiinia saa riittävästi oleskelemalla auringossa.
- Suomalaiset tuntuvat tiedostavan sen että heidän normaali ruokavalionsa ei ehkä riitä turvaamaan riittävää D-vitamiinin saantia.