

Sairauksien esiintyvyyden ennaltaehkäisy veren seerumin 25(OH)D pitoisuustasoilla																	Suositeltu taso 40-60 ng/ml (100-150 nmol/L)												
Serum 25(OH)D, nmol/L	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145		
Raskaudenaikaiset tilat																													
Raskausmyrkytys														X	X	X	X	X	X	X									80 %
Keskosuus <37 vk														X	X	X	X	X	X	X									47 %
Tulehdukset														X	X	X	X	X	X	X									33 %
Kaikki sairaudet														X	X	X	X	X	X	X									29 %
Hormoni D Saturaatio														X	X	X	X	X	X										100 %
Lasten oireet																													
Nuhakuume, flunssa								X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X										75 %
Puheen häiriöt							X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X										75 %
Neurokognitiiviset häiriöt							X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X										50 %
Pikkulasten RSV/LRTI								X	X	X	X	X	X	X														80 %	
Riisitauti		X	X	X	X	X	X	X																					99 %
Aikuisten sairaudet																													
Rintasyöpä														30 %	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		83 %
Munasarjasyöpä																		12 %	X	X	X	X							17 %
Paksusuolen syöpä														31 %	X	X	X	X	X	X									60 %
Non-Hodgkinsin lymfooma														12 %	X	X													18 %
Diabetes tyyppi 1														25 %	XX	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		66 %
Murtumat																	25 %	X	X	X									50 %
MS-tauti																			33 %	X	X	X	X	X	X	X	X		54 %
Miesten sydänkohtaukset										X	X	X	X	X															30 %
Munuaisisyöpä																	23 %	X	X	X	X	X							49 %
D-vitamiinitaso 47,5 nmol/L veren seerumissa ehkäisee ainoastaan riisitaudin esiintymisen.																													
D-vitamiinitaso 100-150 nmol/L ehkäisee suuren osan tavallisista sairauksista.																													
Lähde ja copyright GrassrootsHealth 2010 ja 2014, käännoikeus Tuire Eastwood 1.7.2014																													