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**	
Raskaudenaikaset 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										100 %
Lasten oireet																													
Nuhakuume, flunssa									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										75 %
Neurokognitiiviset häiriöt								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					83 %
Munasarjasyöpä																		12 %	X	X	X	X							17 %
Paksusuolen syöpä																31 %	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				66 %
Murtumat																		25 %	X	X	X								50 %
MS-tauti																				33 %	X	X	X	X	X	X			54 %
Miesten sydänkohtaukset												X	X	X	X	X													30 %
Munuaissyöpä																	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, käännösoikeus Tuire Eastwood 1.7.2014																													