

Optimal 25(OH) Vitamin D Level for Various Health Outcomes

Outcome	Vitamin D Level									
	20 ng/ml	25 ng/ml	30 ng/ml	35 ng/ml	40 ng/ml	45 ng/ml	50 ng/ml	55 ng/ml	60 ng/ml	
	50 nmol/L	62 nmol/L	75 nmol/L	87 nmol/L	100 nmol/L	112 nmol/L	125 nmol/L	137 nmol/L	150 nmol/L	
All-cause mortality			----->	----->	----->	----->	----->	----->	----->	----->
Alzheimer's disease and dementia		----->	----->	----->	----->	----->	----->	----->	----->	----->
Breast cancer										----->
Colorectal cancer			----->	----->	----->					
Cardiovascular disease			----->	----->	----->	----->	----->	----->	----->	----->
Myocardial infarction			----->	----->	----->	----->	----->	----->	----->	----->
SARS-CoV-2 infection							----->	----->	----->	----->
COVID-19 mortality									----->	----->
Type 2 diabetes							----->	----->	----->	----->
Gene expression					----->	----->	----->	----->	----->	----->
Hypertension					----->	----->	----->	----->	----->	----->
Preterm delivery					----->	----->	----->	----->	----->	----->

