Vitamine D onderbelicht

Vroegtijdige sterfte ligt op de loer

De zonnige dagen komen er weer aan. Betekent dit dat we kunnen stoppen met het slikken van vitamine D-supplementen? Zeker niet. Het is raadzaam om ook in de zomermaanden extra vitamine D te nemen.

De Gezondheidsraad en daarmee het Voedingscentrum adviseert om dagelijks minimaal 400 IE vitamine D in te nemen. Ten minste: wanneer u uw lichaam niet elke dag tussen 11.00 en 15.00 uur blootstelt aan een zon bij heldere hemel. Welnu, veel mensen zitten dan binnen. Bovendien is het in ons land zeker niet elke dag onbewolkt.

Waar de gezondheidsautoriteiten in Nederland voorzichtig blijven, pleiten internationale experts voor een veel hogere dagelijkse vitamine D-inname. Dr. William Grant, die wereldwijd behoort tot de wetenschappers die het meest hebben gepubliceerd over vitamine D, pleit voor een vitamine D-suppletie van 2000 IE per dag, onafhankelijk van het jaar getijde.

**Engelse ziekte**

Grant baseert zijn advies onder andere op een studie die in Engeland werd uitgevoerd. Hierbij werd de vitamine D-concentratie bepaald bij een groep van 7437 blanken in de leeftijd van 45 jaar. Wanneer een vitamine D-concentratie lager dan 75 nmol/L als ‘deficiënt’ werd beschouwd, bleek dat maar liefts 90% van de Britten gedurende de winter en lente een vitamine D-tekort had. Ook had dan 60% gedurende het gehele jaar een onvoldoende vitamine D-spiegel. In de studie was rekening gehouden met de huidskleur, het geslacht, vitamine D-inname en blootstelling aan zonlicht. Omdat Nederland zich op eenzelfde breedtegraad (52 graden) bevindt als het zuiden van Engeland, kunnen we in ons land een vergelijkbaar resultaat verwachten. Dat een tekort aan vitamine D nadelige gevolgen heeft, was al in de achttiende en negentiende eeuw bekend, Wederom wijst de vinger naar Engeland: in dat land werd voor het eerst in grote steden rachitis (‘Engelse ziekte’) waargenomen. Door een gebrek aan zonlicht kregen veel kinderen in geïndustrialiseerde wijken de kenmerkende kromme benen. Dit was overigens te wijten aan de hoge huurkazernes in de wijken, waardoor het zonlicht de straten nauwelijks kon bereiken. Bovendien waren kinderen veroordeeld tot fabrieksarbeid van 03.00 tot 19.00. Zonlicht zagen ze nauwelijks.

Vroegtijdige sterfte

Vitamine D is echter niet alleen van belang voor gezonde botten. Uit een recente studie van onze Oosterburen blijkt dat de vitamine een cruciale invloed heeft op het sterfterisico. Wie een tekort heeft, loopt een veel hogere kans te overlijden. Vooral aan de gevolgen van hart- en vaatziekten, kanker of luchtwegaandoeningen.

De Duitse onderzoekers volgden bijna 10.000 personen werden tussen 2000 en 2002 door hun huisarts benaderd om deel te nemen aan de studie. Aan het begin en na vijf jaar werden bloedmonsters afgenomen, waarin de vitamine D-spiegel werd bepaald. Op basis van de richtlijn van het Amerikaanse ‘Institute of Medicine’ (IOM) werd de volgende indeling gehanteerd: er was sprake van een vitamine D-tekort bij een concentratie <30 nmol/l. Een concentratie van 30-50 nmol/l werd als onvoldoende beschouwd en van een adequate vitamine D-spiegel was sprake bij een concentratie >50nmol/l.

**BLOEDSPIEGEL BEPALEN**

Via uw huisarts kunt u eventueel uw vitamine D-spiegel laten bepalen. Houdt hierbij rekening met een mogelijke seizoenvariatie en vraag altijd naar de exacte bloedwaarde. Laat u niet afschepen met de boodschap dat het ‘goed’ of ‘voldoende’ is, want de referentiewaarden kunnen per laboratorium verschillen en afwijken van de genoemde waarden van het IOM in dit artikel. Let ook op of de waarde is uitgedrukt in nmol/l of ng/ml (1 nmol/l = 0.4 ng/ml).

Wanneer uw huisarts het nut niet inziet van een vitamine D-bepaling, dan kunt u zich wenden tot een ortomoleculair arts ([www.mbog.nl](http://www.mbog.nl)).

Er bestaat overigens een simpel testje als eerste aanwijzing voor een mogelijk tekort: druk met de wijsvinger enigszins op het borstbeen. Als dat erg pijnlijk is, kan dit duiden op een vitamine D-tekort. Echter: het kan ook een aanwijzing zijn voor fibromyalgie, omdat de symptomen spierslapte, spier- en botpijnen zo op elkaar lijken.

**KRIJGT U VOLDOENDE VITAMINE D BINNEN ?**

Bij het antwoord op deze vraag spelen drie factoren een rol:

1. *Zonblootstelling*: deze moet minstens 15-30 minuten per dag plaatsvinden, met hoofd en handen ontbloot (zonder zonnebrandcrème!), bij een zonkracht van minstens 3. Check voor de actuele zonkracht de website van het RIVM (<http://ow.ly/klXJO>). Alleen met een dergelijke dagelijkse zonblootstelling wordt vitamine D van enige betekenis geproduceerd in de huid, onder invloed van ultraviolet licht.
2. *Voeding*: vitamine D komt voornamelijk voor in voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong, maar niet in hoge mate.

Om u een indruk te geven :

100 gram zalm = 450 IE (11,25 mcg)

100 gram haring = 800 IE ( 20 mcg)

2 boterhammen met margarine = 25 IE (0,6 mcg)

1. *Suppletie*: als u via de blootstelling aan zonlicht en via de voeding onvoldoende vitamine D binnenkrijgt, is het advies om dagelijks 2000 IE vitamine D in te nemen. Zie voor meer informatie het boek Nieuw licht op vitamine D en chronische ziekten ([www.gezondeboeken.nl](http://www.gezondeboeken.nl)). De Gezondheidsraad durft het niet met zoveel woorden te zeggen, maar feitelijk zijn voedingssupplementen voor Nederlanders de belangrijkste bron van vitamine D. Allereerst is de zon in ons land een te onzekere factor, nog los van allerlei obstakels. Zo wordt met het vorderen van de leeftijd de huid dunner. Dit belemmert de aanmaak van vitamine D. Overgewicht is hiervoor even eens een belemmerende factor. Naarmate u een donkerder huidskleur heeft, wordt het ook moeilijker om voldoende vitamine D aan te maken. Het pigment werkt als een sunblocker, met een beschermingfactor van 15 tot 30. Naast de Hollandse zon levert ook het klassieke Nederlandse voedingspatroon eenvoudigweg te weinig vitamine D. Bovendien neemt het lichaam gemiddeld slechts 50% op van het in de voeding aanwezige vitamine D. De opname voedingssupplementen in hoger : 55 tot 99%