

Vitamine D

Vitamine D is een stof die de mens gedeeltelijk uit voeding haalt en die gedeeltelijk door ons lichaam zelf kan worden aangemaakt. Het is een zogenaamde in vet oplosbare vitamine. Ons lichaam slaat een deel van een overschot aan vitamine D in het lichaam op en de rest wordt via de urine of de gal uitgescheiden.

Wat doet vitamine D

Vitamine D zorgt er onder andere voor dat het lichaam calcium (kalk) uit de voeding goed kan opnemen. Bij onvoldoende vitamine D blijft het grootste deel van het calcium in de darm zitten, waarna het ongebruikt via de ontlasting het lichaam weer verlaat. Calcium hebben we nodig voor de opbouw en het in stand houden van de botten, deze bestaan voor een groot deel uit calcium. Botten die voldoende calcium bevatten zijn stevig en zullen niet snel breken. Vitamine D zorgt ervoor dat calcium tijdens de groei als het ware wordt 'verankerd' in onze botten. Ook als de groei achter de rug is blijft vitamine D belangrijk; dan kan het helpen verlies van calcium uit de botten en daarmee osteoporose tegen te gaan.

Vitamine D beïnvloedt ook de spierkracht. Belangrijk voor mensen met osteoporose, want iemand met sterke spieren zal minder snel vallen.

Calcium en vitamine D: een dynamisch duo

- Vitamine D is nodig voor de opname van calcium door het lichaam.
- Het is echter wel van belang dat u dan ook voldoende calcium gebruikt!
- Wanneer u dit echter niet redt met vier zuivelproducten per dag, kan aanvulling van calcium door een supplement zinvol zijn.

Hoe komen we aan vitamine D

Er zijn twee manieren om aan vitamine D te komen: we kunnen het zelf onder invloed van zonlicht aanmaken én het zit in een aantal voedingsmiddelen.

Door het lichaam aangemaakte vitamine D

Vitamine D is een van de weinige stoffen die het lichaam zelf kan aanmaken. Dat gebeurt onder invloed van zonlicht (UV-straling). Om voldoende vitamine D aan te kunnen maken zou men elke dag minstens een kwartier met onbedekte handen en gezicht buiten moeten zijn (pas op voor zonnebrand!). In de maanden mei tot oktober wordt door het lichaam vitamine D aangemaakt. In de herfst en winter is er veel minder zonlicht en kunnen we geen vitamine D aanmaken. In die periode kan het lichaam echter putten uit de reserve vitamine D die in de lente/zomer is aangelegd. Ook moet in die maanden de vitamine D uit de voeding worden gehaald.

Toch is het zelf aanmaken van vitamine D niet voor iedereen even gemakkelijk. Mensen met een donkere huidskleur en ouderen kunnen minder goed vitamine D aanmaken dan mensen die een lichte huidskleur hebben en/of jonger zijn. Dat geldt ook voor vrouwen die een sluier dragen en mensen die vooral 's nachts werken en dus weinig overdag buitenkomen. Zij lopen daardoor een groter risico op een tekort aan vitamine D.

Vitamine D in voedingsmiddelen

Er zijn voedingsmiddelen waar vitamine D door de fabrikant aan is toegevoegd en voedingsstoffen waar vitamine D van nature in voorkomt. Aan vetten en oliën zoals halvarine, margarine en bak- en braadproducten wordt in Nederland vrijwel altijd vitamine D toegevoegd. Dit staat dan op de verpakking vermeld. Voedingsmiddelen waar van nature veel vitamine D in voorkomt zijn onder andere vette vis, zoals zalm, makreel, bokking en haring. In vlees (lever), eieren en volle melkproducten zit ook vitamine D, maar wel minder dan in vette vis.

Een gezonde voeding bevat in principe voldoende vitamine D voor kinderen vanaf vier jaar en volwassenen tot en met vijftig (vrouwen) of zeventig jaar (mannen), met een lichte huidskleur die voldoende buitenkomen. Alle andere mensen hebben extra vitamine D uit supplementen nodig.

Wat gebeurt er als ik te weinig vitamine D binnenkrijg?

Een tekort aan vitamine D kan klachten geven zoals spierzwakte en spierkrampen. Krijgt u gedurende langere tijd te weinig vitamine D binnen, dan kunnen de gevolgen ernstig zijn. Calcium kan dan niet worden opgenomen in de botten waardoor deze niet stevig worden of blijven, maar zwak (broos) en pijnlijk kunnen zijn. Bij volwassenen kan ernstig vitamine D-tekort ontaarden in osteoporose. Mensen met osteoporose hebben een grote kans op het breken van botten met alle gevolgen van dien.

In Nederland komt een vitamine D-tekort vaak voor bij mensen vanaf vijftig jaar (vooral bij bewoners van verpleeg- en verzorgingshuizen), bij mensen met een donkere huidskleur, bij vrouwen die een sluier dragen of zwanger zijn en bij mensen die geen dierlijke producten eten (veganisten) of macrobiotische voeding gebruiken.

Wanneer extra vitamine D

Een vitamine D-tekort kan bij iedereen ontstaan, jong en oud. Sommige mensen lopen een groter risico, omdat ze bijvoorbeeld erg weinig buiten komen en/of weinig vitamine D-rijke voeding gebruiken. Mensen met een tekort aan vitamine D wordt dan ook aangeraden extra vitamine D te gebruiken. Vitamine D is verkrijgbaar als druppels, tabletjes en als capsules.

	Lichte huid met voldoende zonlichtblootstelling	Lichte huid met onvoldoende zonlichtblootstelling of donkere huid
0 - 4 jaar	10 microgram	10 microgram
4 - 50 jaar (vrouwen) en tot 70 jaar (mannen)	0 microgram	10 microgram
50 - 70 jaar vrouwen	10 microgram	10 microgram
Vanaf 70 jaar	20 microgram	20 microgram
Zwangere vrouwen	10 microgram	10 microgram
Personen met osteoporose	20 microgram	20 microgram

Bron: gezondheidsraad. Evaluatie van de voedingsnormen voor vitamine D, september 2012

Kan ik ook teveel vitamine D binnenkrijgen?

Ja, al zal het u nooit lukken een overdosis vitamine D uit voeding en zonlicht te halen. Wanneer u per dag meer dan vijftig microgram extra vitamine D gebruikt krijgt u echter wel meer binnen dan wat als veilig moet worden beschouwd. Een teveel aan vitamine D kan ertoe leiden dat er teveel calcium in uw bloed komt, dat de nieren niet kwijt kunnen. U kunt klachten krijgen zoals vermoeidheid, vermagering, overgeven en zwakte. Wanneer u gedurende lange tijd teveel vitamine D binnenkrijgt, kan het teveel aan calcium zich op allerlei plaatsen in uw lichaam ophopen.

Meer informatie vindt u op:

www.treant.nl

www.dr-aanpak.nl

Bronnen

Folder Takeda Nederland bv