

Vitamine D, alléén goed voor de botten?

Vitamine D speelt een rol bij veel ziektebeelden, waar je niet direct aan zou denken: Hypertensie, M. Crohn, Depressie, Osteomalacie, Sarcopenie, MS en Overgewicht.

Vitamine D heeft een relatie met die ziektebeelden door de volgende functies:

- het maakt dat het lichaam minder gevoelig is voor lichaamseigen antigenen (waardoor minder kans bestaat op een auto-immuunziekte) door remming van de activiteit van APC (Antigen Presenting Cel).
- het zorgt voor Calcium opname, waardoor o.a. spierfuncties en botfuncties gereguleerd worden, maar ook de neurale groei en de bloeddrukregulatie.
- het heeft invloed op de verzadigingscentra in de hersenen.
- het reguleert de celdeling en celdifferentiatie.
- het zorgt voor een goede energieverdeling in het lichaam, waardoor vitamine D invloed heeft op glucose regulatie.

Wat zijn vitamine D bronnen:

- De belangrijkste bron van vitamine D is de zon. Onder invloed van UV-B wordt uit cholesterol (via tussenstappen) vitamine D3 gemaakt. In Nederland kunnen we eigenlijk alleen in juli en augustus voldoende vitamine D aanmaken.
- De huidige voeding bevat weinig vitamine D o.a. doordat we minder gezonde vetten zijn gaan eten.

Een aantal groepen mensen lopen kans op tekort, te weten:

- kinderen, ouderen vanaf 50 jaar, mensen die niet of weinig buiten komen, zwangeren en vrouwen die borstvoeding geven.
- mensen die ongezond eten, mensen die veel lijnen (en dan weinig vet gebruiken).
- mensen die alleen met bedekkende kleding buiten komen.
- mensen met een donkerder huidskleur.

Aanbevelingen vitamine D

Een bloedwaarde van 80 nmol/l wordt aanbevolen. Uit onderzoek van F. Muskiet blijkt dat die waarden vaak niet gehaald wordt. Aanbevolen hoeveelheden volgens de gezondheidsraad zijn: (of deze ADH voldoende is om 80 nmol/l in het bloed te verkrijgen is zeer de vraag).

19-50 jr	2,5 mcg/dag	Borstvoeding.....	7,5 - 10 mcg/dag
41-70 jr	5 - 10 mcg/dag	Zwangeren	7,5 mcg/dag
70 +.....	12,5 - 15 mcg	kinderen	5 - 10 mcg/dag

Wat kan de diëtist hierin betekenen?

Bij één van de bovenstaande ziektebeelden of doelgroepen kan de diëtist een voedingsadvies of aangepast dieet geven en daarnaast een berekening maken van de hoeveelheid vitamine D in de voeding. Vervolgens kan zij indien nodig adviezen geven om te zorgen dat in de behoefte wordt voorzien. In sommige gevallen is een voedingsadvies voldoende, indien nodig kan zij ook adviezen geven met betrekking tot supplementie van vitamine D.

Er valt nog veel meer te vertellen over vitamine D. Mocht u geïnteresseerd zijn in meer informatie vraag ons dan gerust om u daar meer over te vertellen.