

AD.nl

NIEUWS

BINNENLAND >

BUITENLAND >

BIZAR >

GEZONDHEID & WETENSCHAP

Vitamine D doet meer dan gedacht



Nu de dagen kort zijn en we de zon weinig zien, ligt een vitamine D-tekort op de loer. Dat is niet alleen slecht voor je botten.

Stel: je bent een slanke man of vrouw van een jaar of 30. Je werkt op kantoor. Om gezond te blijven smeer je geen vet op je brood, en mijd je de volle zon op je huid. Goed bezig? „Nee,” zegt Bert Verhage, internist in het Sint Lucas Ziekenhuis in Winschoten.

„Met zo'n leefstijl zul je zeker een tekort aan vitamine D oplopen. En daarbij hoort een verhoogd risico op botontkalking en andere chronische aandoeningen.”

Vooral de combinatie van geen zon, én geen boter, halvarine of margarine op je brood, is slecht. Zonlicht stimuleert de aanmaak van vitamine D in de huid, en broodsmeezels zijn een van de weinige voedingsmiddelen waar vitamine D in zit. De combinatie met weinig beweging en een laag lichaamsgewicht, maakt de kans op osteoporose nóg groter.

Vitamine D-gebrek komt dan ook algemeen voor, zegt Verhage, en niet alleen bij mensen die veel binnen zitten. Ook gesluisde vrouwen, ouderen, zwangeren, kleine kinderen en mensen met een donkere huid kampen vaak met een vitamine D-tekort, zonder dat ze dat zelf weten.

Wat nu? Moeten we allemaal in de zon en meer vet eten? Dat is geen oplossing. Zonlicht verhoogt de kans op huidkanker, en vet eten maakt dik, wat weer tal van andere problemen met zich meebrengt.

Het antwoord is simpel en betaalbaar. „Haal vitamine D-tabletjes bij apotheek of drogist,” zegt Verhage. Een extra inname van tien tot twintig microgram per dag is geen overbodige luxe.

Bert Verhage - 'Vitamine D is mijn hobby' - verkondigt geen onzin. Was hij vier jaar geleden nog een roepende in de woestijn, inmiddels zijn zijn vakgenoten het er allemaal over eens: veel Nederlanders lijden aan vitamine D-gebrek zonder dat te weten. En nu is ook de Gezondheidsraad om. Grote groepen Nederlanders hebben meer vitamine D nodig, vaak zelfs twee keer zo veel als tot voor kort de aanbeveling was, aldus de Raad onlangs in een advies aan minister Klink (Volksgezondheid).

En dat advies kunnen we maar beter serieus nemen, zegt Verhage. Want uit steeds meer onderzoek blijkt dat vitamine D niet alleen botontkalking voorkomt, maar ook een rol speelt bij het voorkomen van depressie, diabetes, en borst-, darm- en prostaatkanker, zo meldt ook KWF/ Nederlandse kankerbestrijding op haar website. Bovendien speelt vitamine D een rol bij de algemene weerstand: wie er genoeg van neemt, wordt minder snel ziek. Ofwel: vitamine D is hard op weg om van een onbelangrijk stofje een grote hype te worden.

Het onderzoek naar de nieuwe eigenschappen van vitamine D werd aangezwengeld doordat wetenschappers constateerden dat mensen met huidkanker - die dus veel in de zon hadden gezeten - minder vaak leden aan andere vormen van kanker. Darm-, borst- en prostaatkanker komen bovendien veel minder voor in zuidelijke landen.

Bijslikken is dus zeker geen slecht idee. Maar hoe voorkom je dat mensen ineens te veel vitamine D nemen? Wat is de ideale hoeveelheid?

Bert Verhage: „Artsen zijn lange tijd terughoudend geweest met het voorschrijven van vitamine D, uit vrees voor overdosering. Te veel vitamine D veroorzaakt namelijk kalkafzettingen en nierstenen. Maar je moet echt heel veel slikken om een overdosis te bereiken.

„Als je in een zonnig land op vakantie bent geweest, stijgt je vitamine D-spiegel tot 140 (nmol per liter bloed). Mensen die dicht bij de evenaar wonen, hebben een vitamine D-spiegel van 160 tot 180 en hen gebeurt niets. Overdoseringen zijn voorgekomen in de tijd dat moeders hun kinderen nog levertraan gaven, wat heel veel vitamine D bevat. Maar de tabletjes die je tegenwoordig kunt kopen, bevatten naar mijn mening zelfs te weinig. Je moet echt een heel potje naar binnen werken om last van bijverschijnselen te krijgen.”

Een richtlijn geven is lastig, zegt Verhage. „De vitamine D-spiegel in je bloed moet tussen de 50 en de 150 (nmol per liter) zitten. Hoe je dat bereikt, is voor iedereen anders. Als je heel de dag buiten werkt, kom je er wel. Zo niet, moet je in elk geval je boterhammen met margarine besmeren. Als je tabletjes slikt kun je 10 microgram (400 eenheden) als richtlijn aanhouden. Voor risicogroepen is dat 20 microgram (800 eenheden). Maar het beste advies dat ik kan geven is naar de huisarts gaan en je vitamine-D spiegel laten meten.”

14/11/08 20u23