

Tijd voor herijking GR-advies vitamine D

Publicatie 24 december 2010
Auteur Mikky Jöbsis

Het Amerikaanse Institute of Medicine (IOM) bracht vorige maand nieuwe voedingsnormen uit voor vitamine D. Deze wijken flink af van de aanbevelingen van de Gezondheidsraad (GR) uit 2008.



beeld: Thinkstock

Als aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine D voor mensen tussen de 1 en de 70 jaar adviseert het IOM nu 600 IE, een verdrievoudiging van de Nederlandse aanbeveling. De Amerikanen hebben de bloedspiegel van vitamine D (25(OH)D) nu vastgesteld op minimaal 50 nmol/l, ongeacht leeftijd en geslacht. De GR daarentegen raadt een waarde van 30 nmol/l aan, en pas 50 nmol/l als vrouwen de 50 zijn gepasseerd en mannen ouder zijn dan 70. Tot slot geeft het IOM als maximale dagdosering vitamine D 4000 IE (vanaf 9 jaar), dubbel zoveel als de GR adviseert.

Vitamine D wordt geassocieerd met een heleboel mogelijk gunstige effecten, onder meer tegen kanker, hart- en vaatziekten, hypertensie, diabetes, psychische gesteldheid en pre-eldampsie. Maar volgens het IOM bestaat er alleen krachtig bewijs voor een positieve invloed van vitamine D (en calcium) op de gezondheid van de botten.

Mikky Jöbsis

Het artikel: [Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D](#)

Een groep Nederlandse artsen vindt het tijd dat de GR zijn vitamine D-advies herzielt:

Tijd voor herijking GR advies vitamine D

Op 30 november 2010 verschenen de Vitamine D voedingsnormen van het Amerikaanse Institute of Medicine (IOM)¹. Deze gaan aanzienlijk verder dan de Nederlandse aanbeveling van de Gezondheidsraad (GR) uit 2008².

In de nieuwe IOM vitamine D aanbeveling

- is de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH) verdrievoudigd naar 600 IE (1-70 jaar) en 800 IE (>70 jaar)
- wordt een 25(OH)D spiegel van minimaal 50 nmol/l nodig geacht voor alle leeftijden, ongeacht het geslacht
- is de maximale dagdosering verdubbeld naar 4.000 IE voor personen boven 9 jaar, inclusief zwangeren

De GR hanteert in haar huidige aanbeveling

- een ADH van 400 IE (<4 jaar) en 200 IE voor vrouwen (4-50 jaar) en mannen (4-70 jaar), conform de oude IOM norm
- minimumspiegels van 30 nmol/l en van 50 nmol/l (vrouwen >50 jaar en mannen >70 jaar)
- een maximale dagdosis van 2.000 IE, conform de oude IOM norm

Middels deze ingezonden brief vragen we aandacht voor de gerezen inconsistentie tussen de nieuwste Amerikaanse en huidige GR aanbevelingen, die op nagenoeg dezelfde literatuur gebaseerd lijken te zijn. De GR zal haar aanbevelingen dus dienen te herzien. Het is duidelijk dat de normale gezonde voeding onvoldoende vitamine D bevat, en evenzo de gebruikelijke multivitaminen. Iedereen met een vitamine D status beneden 50 nmol/l dient als deficiënt te worden beschouwd conform internationale consensus³ en suppletie van velen is gewenst. Bij waarden beneden 25 nmol/l is sprake van ernstige deficiëntie en dient een stootkuur te worden overwogen⁴. Wij delen niet de mening dat er onvoldoende bewijs is voor de gunstige effecten van een 25(OH)D spiegel van 80 nmol/l. Er zijn geen steekhoudende bezwaren tegen deze optimale vitamine D status, die overeenkomt met de natuurlijke waarden tijdens de zomer. Het streven naar 80 nmol/L 25(OH)D is vergemakkelijkt door het verhogen van de maximale dagdosering.

8 december 2010

R.H. Verheesen, F.A.J. Muskiet, G.E. Schuitemaker, E. van der Veer, J.P.M. Wielders