

# • S u p p l e m e n t e

## Gezonde botten = méér dan calcium

Om botontkalking te voorkomen, is méér nodig dan voldoende calcium. Naast andere bouwstoffen is vooral vitamine D onmisbaar.

nepmiddel (placebo). Aan het eind van de studie bleken de mensen in de vitamine D-groep 22 procent minder eerste fracturen te hebben gehad dan de mensen in de placebogroep. "Als werd gekeken naar typische osteoporosebreuken in heup, pols, onderarm en rugwervels, hadden de D-slikkers zelfs een 33 procent lagere kans op breuken."

### Dubbele adviezen

Het slikken van extra vitamine D lijkt zinvol, maar hoeveel hebben we dagelijks nodig? "Daar zijn de geleerden het niet over eens", vertelt Schuitemaker. "Zo zijn de aanbevelingen van het kwaliteitsinstituut voor de gezondheidszorg CBO veel lager dan wat in het Britse onderzoek effectief bleek. Op jaarbasis slikten deze ouderen 7500 microgram vitamine D. Dat komt neer op ongeveer 20 microgram per dag. Dat is het dubbele van wat het CBO in 2002 adviseerde in haar Richtlijn Osteoporose."

De Gezondheidsraad, waarop het Voedingencentrum haar aanbevelingen baseert, gaat verder dan het CBO. "Volgens de Gezondheidsraad schommelt de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH) voor 50-plussers tussen de 5 en 10 microgram. De dosering is mede afhankelijk van de zomblootstelling: wie niet of nauwelijks in de buitenlucht komt, heeft meer nodig. Voor 70-plussers is het dagadvies 12,5 tot 15 microgram vitamine D."

### "Ook C en K zijn cruciaal"

Mannen en vrouwen boven de 50 jaar kunnen volgens Schuitemaker probleemloos besluiten tot een dagdosis van 10 tot 15 microgram vitamine D. "Sommige buitenlandse onderzoekers vinden die dosis zelfs nog veel te laag."

Naast calcium en vitamine D spelen nog meer bouwstoffen een belangrijke rol bij de botstofwisseling. "Een

**L**angzaam maar zeker dringt het door dat aanvulling met vitamine D onmisbaar is. Maar apotheker en voedingsdeskundige Gert Schuitemaker gaat het nog te langzaam. "Het Voedingencentrum beveelt Nederlanders boven de vijftig jaar nu aan een vitamine-D-supplement te nemen", vertelt Schuitemaker. "Maar dat heeft lang geduurd."

Nederland loopt wat achter bij een land als de VS. "Daar zijn de adviezen iets ruimhartiger. De aanbevolen dagdosis voor 50-plussers bedraagt daar 10 microgram (400 Internationale Eenheden) en voor 70-plussers is het advies 15 microgram. In ons land krijgen mensen uit deze leeftijdscategorieën alleen dit soort adviezen als ze niet of nauwelijks buiten komen."

### D-slikkers breken minder

Na hun vijftigste levensjaar verliezen vrouwen, als ze niet oppassen, tot vijftig procent van hun botmassa.

Mannen verspelen twintig tot dertig procent. Het is bekend dat botbreuken kunnen worden voorkomen met extra vitamine D. Zo werd vorig jaar in het vooraanstaande *British Medical Journal* aangetoond dat een supplement bij gezonde ouderen het risico op botbreuken sterk kan verminderen. Bijna 2700 proefpersonen tussen 65 en 85 jaar kregen iedere vier maanden gedurende vijf jaar een capsule met 2500 microgram vitamine D, of een

n t •

# houden binnenkrijgen

breed gedoseerde multi met vitamines en mineralen is aan te bevelen. De vitamines C en K zijn bijvoorbeeld cruciaal. Vitamine C helpt bij de opbouw van collageen, een voorloper van het bot. Vitamine K zorgt ervoor dat calcium wordt vastgehouden tijdens de botaanmaak.”

Ook de mineralen magnesium, zink, borium en mangaan zijn onmisbaar voor gezonde en vitale botten. Magnesium draagt bijvoorbeeld bij aan de botkwaliteit. “Bij een gebrek aan magnesium stopt de botopbouw en kan calcium zijn werk niet doen. Zink is eveneens belangrijk voor de botopbouw, zelfs al tijdens de jeugd, en voor de botmineralisatie. Borium verhoogt de calciumopname en mangaan de mineralendichtheid in de botten.”

## 1800 mg calcium

De Gezondheidsraad adviseert geen supplementen met calcium te gebruiken, omdat de meeste mensen via de voeding voldoende binnen krijgen. De aanbevolen dagdosis voor calcium is gesteld op 1000 milligram voor volwassenen. Dagelijks twee tot drie glazen melk of melkproducten en één of twee plakken kaas, samen met wat calcium uit bijvoorbeeld groente en brood, leveren ongeveer 1000 milligram calcium op. Bij het ouder worden heeft het lichaam wat meer moeite om calcium vast te houden. Daarom bedraagt de dagdosis voor 50-plussers 1100 milligram en voor 70-plussers 1200 milligram. De Amerikaanse hoogleraar Robert Heaney schat de optimale calciuminname voor 70-plussers echter op 1800 milligram per dag. Hij baseert dit op meer dan vijftig wetenschappelijke onderzoeken. Ook volgens Heaney zijn zuivelproducten de beste calciumbronnen. Maar voor een vrouw van 75 jaar is dagelijks 1800 milligram calcium geen eenvoudige opgave. Een supplement of een calciumverrijkt zuivelproduct kan dan wellicht uitkomst bieden.

Meer informatie: pagina 62

Tekst: Toine de Graaf Fotografie: BeneluxPress

# Nieuws Nieuws Nieuw

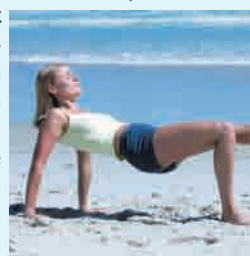
## Meer weerstand met thee

Thee versterkt het immuunsysteem en beschermt daarmee tegen infecties. Verantwoordelijk hiervoor is L-theanine, een stof die in theebladeren voorkomt. Het stofje stimuleert T-cellen die deel uitmaken van het immuunsysteem. De T-cellen op hun beurt stimuleren de productie van interferon, een natuurlijke afweerstof. Amerikaanse onderzoekers lieten een groep proefpersonen vier weken lang vijf kopjes thee per dag drinken. Een tweede groep dronk geen thee maar koffie. Vervolgens werd van alle mensen het bloed blootgesteld aan bepaalde bacteriën. Bij de theedrinkers werd vijf keer meer interferon aangetroffen dan bij de koffiedrinkers. Volgens de onderzoekers biedt het drinken van vijf kopjes thee per dag bescherming tegen bacteriële, virale en schimmelinfecties. Het maakt in dit geval niet uit of er zwarte of groene thee wordt gedronken.



## Sneller sportherstel door visolie

Sporters die inspanningsastma hebben, kunnen baat hebben bij visolie. Dat blijkt uit Amerikaans onderzoek onder een beperkt aantal topatleten. Van de twintig atleten die meededen, hadden er tien inspanningsastma. Buiten het sporten om hadden ze geen astma. Alle atleten kregen drie weken lang een capsule met olie. Bij de helft was de capsule gevuld met visolie, bij de anderen met olijfolie. Na drie weken kregen de groepen de andere capsules te slikken. In de visoliegroep trad na de sportbeoefening een longfunctieverbetering op van maar liefst tachtig procent. Daarnaast konden ze toe met minder reguliere astmamedicatie. Inspanningsastma kenmerkt zich door hoestbuien, kortademigheid en piepen tijdens en kort na een inspanning.



## Vitamine-D-tekort bij peuters

Bijna alle kinderen van 1½ jaar krijgen, als ze geen supplement zouden gebruiken, via de voeding onvoldoende vitamine D binnen. Eén op de vijf kinderen van 1½ gebruikt geen supplement. Bij de éénjarigen krijgt bijna veertig procent onvoldoende vitamine D binnen; de helft hiervan gebruikt wel een supplement. TNO Voeding heeft een voedselconsumptiepeiling uitgevoerd onder kinderen in de leeftijd van 9, 12 en 18 maanden. De ouders noteerden twee dagen lang wat hun kroost at. Zonder suppletie is de inname van vitamine D helemaal zorgwekkend. Kinderen tot en met de leeftijd van vier jaar hebben dagelijks vijf microgram vitamine D nodig om in hun behoefte te voorzien. Suppletie geschiedt in de vorm van pillen, druppels of opvolgmelk.



## Glucosamine tegen kniepijn

Een voedingssupplement met glucosamine kan een uitkomst zijn voor mensen die regelmatig terugkerende kniepijn hebben. Het gebruik van de knie verbetert en de pijn vermindert. Aan een Australische studie deden 46 mensen mee met kniepijn door schade aan het kraakbeen. De helft kreeg twaalf weken lang 2000 milligram per dag, de andere helft kreeg een placebo. Tijdens die twaalf weken werden alle personen vier keer getest. Ze moesten gehurkt lopen en traplopen en ze werden gevraagd pijnvragenlijsten in te vullen. Na twaalf weken bleek bij alle mensen de score in de looptest gestegen te zijn. De kwaliteit-van-leven-score en de pijnscore was echter significant beter in de glucosaminegroep. Bovendien vond 88 procent uit deze groep dat hun situatie verbeterd was, tegen 17 procent in de placebogroep.

