

Het gesprek van de maand

Vitamine D

Wat doet vitamine D?

Vitamine D oftewel cholecalciferol is een van de weinige vitamines die ons lichaam zelf kan aanmaken. Maar goed ook, want het lichaam heeft vitamine D hard nodig voor met name de botopbouw. Trouwens niet alleen bij kinderen, maar evengoed bij volwassenen. De botstofwisseling is namelijk bij jong en oud een continu proces van botafbraak en botopbouw ('vernieuwing') en zonder voldoende vitamine D zou de botopbouw sterk achterblijven. Want vitamine D zorgt ervoor dat calcium ('kalk') en fosfor goed uit de voeding worden opgenomen en in de botten en tanden worden vastgelegd.

Loop ik gemakkelijk een tekort op?

Nee, niet zo snel. De Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH) van vitamine D bedraagt volgens het Voedingscentrum in Den Haag tien microgram per persoon. Gezonde mensen die gevarieerd eten en daarnaast elke dag ten minste een half uur buiten zijn, krijgen via hun voeding en onder invloed van het daglicht op hun huid (zonlicht is niet nodig) voldoende vitamine D binnen. En dat geldt helemaal voor iemand die daarnaast elke dag ook nog een multi (= tweeënhalftot vijf microgram vitamine D per tablet/capsule) slikt. Extra vitamine D slikken is in dat geval dus niet nodig. Dat dagelijks 'buiten zijn' is trouwens ook belangrijk voor voldoende lichaamsbeweging. De druk op de botten van het bewegingsapparaat is minstens zo belangrijk voor een optimale botstofwisseling.

Bejaarden die slecht ter been zijn, daardoor nauwelijks buiten komen en daarnaast vaak ook nog eens matig tot slecht eten, lopen echter wel kans op een tekort aan vitamine D. Hetzelfde geldt trouwens voor mensen die buiten het grootste deel van hun huid bedekt houden en mensen met een donkere huidskleur. Daarnaast kunnen schildklier-, nier-, lever-, gal- en darmaandoeningen en diabetes de natuurlijke opname van vitamine D ernstig in gevaar brengen. Terwijl ook sommige medicijnen, zoals anti-epileptica en oestrogenen, de opname van vitamine D in het lichaam kunnen verstoren.

Met welke voedingsmiddelen krijg ik 'D' binnen?

Vette vis, zoals paling, haring, zalm, makreel, sardientjes en bokking, bevat van nature veel vitamine D. Hetzelfde geldt voor vlees, zuivelproducten en eieren, al zijn de vitamine D-gehalten in deze voedingsmiddelen aanzienlijk lager. Daarnaast wordt vitamine D toegevoegd aan onder meer halvarine, margarine en bak- en braadproducten. Ter vergelijking:

- 100 gram paling (gerookt): 22,8 microgram;
- 100 gram zalm (gegaard): 8,7 microgram;
- 100 gram makreel (gerookt): 8,0 microgram;
- 1 ei: 1,78 microgram;
- 100 gram bereid rundvlees: 0,4 microgram;
- 100 gram bereid varkensfilet: 0,4 microgram;
- margarine/halvarine (voor 1 snee brood, 5 gram): 0,4 microgram;
- 1 glas volle melk (150 ml): 0,15 microgram;
- ongezouten boter (voor 1 snee brood, 5 gram): 0,06 microgram.

Vitamine D is een vetoplosbaar vitamine en zit dus niet in magere zuivelproducten en mager vlees.

bla bla bla bla t
bla bla bla b
bla bla bla bla
bla bla bla bla b
bla bla bla b
bla bla bla bla t
bla bla bla b
bla bla bla
bla bla bla
bla bla bla b
bla bla bla

Het zijn verwarrende tijden. Wie gelooft u: mensen die zeggen dat we met gevarieerd eten voldoende voedingsstoffen binnenkrijgen? Of orthomoleculair deskundigen, die steeds meer onderzoeken aandragen waaruit het nut van supplementen duidelijk blijkt? In deze rubriek zetten we steeds een ander stofje in de schijnwerper, zodat u zelf kunt beslissen.

Waarom herken ik een tekort?

Groeiachterstand, kromstand van de benen, broze botten en spierkrampen (dat laatste vooral veroorzaakt door een calcium/magnesiumtekort dat indirect door een vitamine D-tekort kan ontstaan) zijn de belangrijkste kenmerken van een vitamine D-tekort. Bij kinderen kan een tekort aan vitamine D rachitis (Engelse ziekte) veroorzaken, wat gepaard gaat met kromstand van de benen, en bij volwassenen en ouderen op den duur osteoporose (botontkalking).



gebruik van extra vitamine D zou kunnen helpen bij het voorkomen van onder meer prostaatkanker en dikke-darmkanker. Maar over die mogelijke kankerpreventie zijn de boeken nog niet gesloten.

Is het verstandig om vitamine D het hele jaar door te slikken?

Veel natuurartsen hanteren als stelregel: neem in de zonnigste maanden (voorjaar, zomer) gerust de helft van de gebruikelijke dosering vitamine D. Overigens geldt voor alle gebruikers van extra vitamine D een ernstige waarschuwing: slik nooit meer dan de maximaal toegestane dosering van vijf microgram (200 Internationale Eenheden) per dag! Een teveel aan vitamine D kan namelijk bijzonder gevaarlijk zijn. De kalkopname kan namelijk 'doorslaan', waardoor zich opeens overal in het lichaam kalk gaat afzetten. Dus niet alleen in de botten en in de tanden, maar eveneens in nieren, darmen, lever, kransslagaderen (arteriosclerose ofwel 'aderverkalking') en zelfs in de hersenen. Eén troost: zonlicht alleen kan nooit leiden tot een teveel aan vitamine D.

Laatste nieuws

Uit dierstudies blijkt dat vitamine D aardig wat effecten kan hebben bij de behandeling van kanker. Zo breekt deze vitamine bestaande tumoren af en remt zij de vorming van nieuwe tumoren. Het vitamine D-preparaat Etalpha is dan ook een van de middelen die artsen voor niet-toxische tumorthera-

pie meestal gebruiken bij de behandeling van onder meer prostaatkanker. Vitamine D kan ook de werking van reguliere chemotherapie verbeteren. Bij tumoren die worden behandeld met het reguliere middel Tamoxifen speelt vitamine D, voorgeschreven door een arts voor niet-toxische tumorthherapie in een dosering van vijf tot vijftien microgram per dag, een belangrijke stimulerende rol.

Waar kan ik op letten bij het kopen?

Vitamine D is 'los' alleen op recept verkrijgbaar. Daarnaast bevatten anti-osteoporosemiddelen meestal vitamine D. Vrij verkrijgbaar zijn onder meer Vrouwvitaal (Optimax) en Lucovite Osteocal, kabeljauwleveroliecapsules (o.a. Kabeljauwleverolie en Boneprotect van Orthica en Codliveroil van Nova Vitae), elixers (Salus Floradix en Floradix Kindervitaal) en multivitaminenpreparaten waaraan vitamine D is toegevoegd (o.a. Vitaal vitaminecomplex van A.Vogel, Plantina fit Multi van Ortho Company en Pharmaton vitaminetabletten).

Advies: kijk voor het kopen altijd op het etiket. Zo moet een goed multivitaminenpreparaat ten minste tweeënhalf microgram (100 Internationale Eenheden) vitamine D per tablet/capsule bevatten en mag de hoeveelheid vitamine D per tablet/capsule de als veilig aanvaarde maximale dosis van vijf microgram (200 Internationale Eenheden) per dag niet overschrijden.



Meer informatie: pagina 61

Voor welke groepen is extra slikken wél belangrijk?

Het Voedingscentrum in Den Haag adviseert de volgende groepen elke dag vijf microgram vitamine D extra te slikken.

- kinderen tot vier jaar (vanwege de groei hebben zij een grotere vitamine D-behoefte);
- zwangere vrouwen en moeders die borstvoeding geven én hun zuigelingen (extra behoefte door foetus en baby);
- vrouwen boven de vijftig jaar en mannen vanaf zestig jaar (voorkomen van botontkalking);
- mensen die niet of nauwelijks in het daglicht komen (ook nachtwerkers!);
- mensen die hun huid in de buitenlucht overmatig bedekken;
- iedereen met een donkere huidskleur.

Heeft preventief slikken zin?

Extra vitamine D slikken ondersteunt kinderen in hun groei en kan op volwassen leeftijd het ontstaan van osteoporose (botontkalking) tegengaan. Daarnaast komen er ook steeds meer aanwijzingen dat het