



Vitamine D informatie

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat de volgende klachten en ziekten kunnen worden veroorzaakt door een gebrek aan vitamine D¹:

- **Osteoporose** (zwakke botten) wordt veelal veroorzaakt door vitamine D gebrek, waardoor het lichaam calcium slechter opneemt.
- Voldoende vitamine D voorkomt **prostaatkanker, borstkanker, eierstokkanker, dikke darmkanker** voor bijna 80 %.
- Voldoende vitamine D voorkomt **myomen (vleesbomen)** in de baarmoeder. Bestaande myomen worden kleiner als extra vitamine D wordt genomen.
- Te kort aan vitamine D kan **diabetes type 2** verergeren en de insuline productie in de alvleesklier doen verminderen.
- **Zwangere vrouwen** doen er verstandig aan hun Vitamine D niveau te laten bepalen. Voldoende Vitamine D in het bloed van de aanstaande moeder zorgt er voor dat de baby in de eerste maanden na de geboorte minder kans heeft op **luchtweginfecties**. Kinderen van moeders die tijdens de zwangerschap een laag vitamine D gehalte hadden, hebben meer kans op **obesitas**. Recent onderzoek heeft uitgewezen dat zwangere vrouwen met een laag vitamine D gehalte een grotere kans hebben op een kind met **autisme**.
- Kinderen vanaf 1 jaar die dagelijks 2000 IE vitamine D extra zouden krijgen hebben een 80 % lagere kans op het ontwikkelen van **diabetes type 1** in de komende 20 jaar.
- Het risico om een ernstige ziekte als **diabetes** en **kanker** te krijgen wordt gereduceerd met 50 tot 80 % door simpelweg 2 – 3 maal per week je zelf een uurtje bloot te stellen aan direct zonlicht (armen, benen, gezicht, handen).
- Ook **depressies** en **schizofrenie** worden erdoor voor een belangrijk deel voorkomen.
- Vitamine D heeft een invloed op het functioneren van eiwitten die betrokken zijn bij de regulatie van de **immuunrespons** op virussen. Met het ouder worden neemt de vitamine D concentratie af. Daarom hebben vooral ouderen baat hebben bij vitamine D suppletie om hun immuunsysteem te versterken om zo beter bestand te zijn tegen bijvoorbeeld **griep**.
- **Dementie** en **Alzheimer** kunnen het resultaat zijn van chronisch vitamine D tekort

¹ Bron o.a.: The healing power of sunlight and vitamin D, based on an interview by Mike Adams with Dr. Michael Holick, author, [The UV Advantage](#).

- Vitamine D gebrek geeft **rachitis** of Engelse ziekte bij kinderen. Ook **zwakke tanden en kiezen** zijn hiervan een gevolg.
- Mensen die veel buiten zijn en zij met een hoger Vitamine D–niveau in het bloed lopen minder kans op de ontwikkeling van **Multiple Sclerosis**.
- Chronisch vitamine D tekort wordt dikwijls ten onrechte gediagnosticeerd als **fybromyalgie** omdat de symptomen zo op elkaar lijken: **spierpijn, spierzwakte**.
- Mensen met een hoog vitamine D gehalte hebben beduidend minder kans op **hart- en vaatziekten**.
- **Dikke mensen** hebben twee keer zoveel vitamine D nodig omdat de vitamine D minder efficiënt kan worden verwerkt. Mensen die willen afvallen hebben beter resultaat bij een voldoende hoog vitamine D niveau.
- Vitamine D wordt wereldwijd gebruikt bij de behandeling van **psoriasis**. De huid herstelt beter bij voldoende hoge vitamine D niveau. Dit gaat ook op voor de behandeling van chronische **netelroos**.
- Vitamine D wordt gebruikt door de haarfollikels. Onderzoek heeft aangetoond dat deze vitamine het haar doet groeien en **haaruitval** voorkomt.
- • **Voorjaarsmoetheid** wordt veroorzaakt door een verstoring bij de vorming van melatonine als gevolg van een tekort aan blootstelling aan zonlicht.

Bloedtest

De vitamine D-spiegel is eenvoudig te meten met een bloedtest. Vraag uw huisarts hierom. Over de optimale waarden verschillen de experts. Maar de volgende waarden geven wel een goede indicatie: Waarde van serum-25(OH)D, opgegeven in nmol/l (=0,4 ng/ml)

Deficiënt	< 25
Onvoldoende	25 –50
Hypovitamnose	50 – 80
Voldoende	> 80
Optimaal	125
Grote kans op toxiciteit .	> 250

Hoeveel Vitamine D zou je extra moeten nemen²?

Volwassenen zouden er goed aan doen dagelijks 2000 IE (50mcg) vitamine D3 te nemen, zeker in de winter. Personen met een donkere huidskleur, ouderen en dikke mensen hebben vaak meer nodig. Dikke mensen slaan vitamine D op in onderhuids vetweefsel. Het komt daar maar heel moeilijk uit vrij. Zwangere vrouwen hebben dagelijks 2000 tot 4000 IE nodig. Tijdens de borstvoeding is dat minstens 6000 IE per dag. Een pasgeboren baby heeft voldoende aan 400 IE per dag, maar vanaf één jaar is minstens 1000 IE benodigd. Om dergelijke hoeveelheden te bereiken is suppletie nodig in de vorm van tabletjes/capsules of druppels. Met (vette) vis kunt u een goede basis leggen, bijvoorbeeld met zalm (100 gram levert circa 450 IE), haring (100 gram geeft 800 IE) of sardines uit blik (100 gram geeft 260 IE). Eén lepel levertraan geeft 1400 IE. Levertraan is echter geen goede optie bij kinderwens of tijdens zwangerschap vanwege de hoge dosis vitamine A. Neem de vitamine vlak na de maaltijd. 30 minuten

² Uit: Nieuw licht op vitamine D, een gemakkelijk geschreven boekje van Dr. Gert Schuitemaker.

zon in juni op het strand in zwempak geeft 20.000 IE. Te veel wordt direct door de zon vernietigd. In de winter is dat slechts 40 IE. Zonnebrandcrème met factor 8 en hoger blokkeert de vorming van vitamine D voor minimaal 95 %. De Vitamine D die door het lichaam wordt gemaakt kan worden opgeslagen in het lichaamsvet en in tijden zonder zonlicht weer worden gebruikt. Voldoende voorraad kan een periode van zo'n 2 tot 3 maanden overbruggen.