



## Vitamine D informatie

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat de volgende klachten en ziekten kunnen worden veroorzaakt door een gebrek aan vitamine D<sup>1</sup>:

- **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.
- 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

---

<sup>1</sup> 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
Hypovitaminose	50 – 80
Voldoende	> 80
Optimaal	125
Grote kans op toxiciteit .	> 250

### Hoeveel Vitamine D zou je extra moeten nemen<sup>2</sup>?

**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

<sup>2</sup> Uit: *Nieuw licht op vitamine D*, een gemakkelijk geschreven boekje van Dr. Gert Schuitemaker.

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 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.