

# Zorg voor voldoende vitamine D

Vitamine D is belangrijk voor je botten en tanden. Maar wist je dat de zonnevitamine ook invloed heeft op je immuunsysteem en dus je weerstand? Reden te over om na te gaan of je er genoeg van binnenkrijgt. Vooral in de winter.

Tekst Anja Janssen Foto's iStock

Iedereen maakt zelf vitamine D aan. Hoeveel je produceert hangt af van verschillende factoren, bijvoorbeeld hoelang en hoeveel van je huid wordt blootgesteld, de intensiteit van de UV-straling, de hoeveelheid huidpigment, je huidtype en je leeftijd. Ouderen en mensen met een donkere huid maken minder (snel) vitamine D aan. Bij een laagstaand zonnetje is de aanmaak ook minder, en in de winter is de productie laag of afwezig. Dan spreekt je lijf de voorraad aan die je in de zomer, bijvoorbeeld gedurende al je fietstochten, hebt opgebouwd.

## Botten & veel meer...

Om calcium in het lichaam op te nemen is vitamine D nodig. Vandaar dat het zo van belang is voor het behoud van sterke botten en tanden. Bij een tekort kun je zelfs osteoporose of botverweking ontwikkelen. Daarnaast beïnvloedt het de spierfunctie en spierkracht. Bij een tekort kan dan ook een scala aan spierklachten ontstaan. Heb je voldoende vitamine D op voorraad, dan zorgt dat voor een beter evenwichtsgevoel. Bovendien speelt de vitamine een belangrijke rol in de celdeling en celregulatie, onder andere in het immuunsysteem. Er is een relatie gevonden tussen een hoger vitamine D-niveau en het terugdringen van ontstekingsreacties, en een lager risico op hart- en vaatziekten, kanker, diabetes type 2 en dementie. Nog niet duidelijk is of extra vitamine D deze aandoeningen ook kan voorkomen.

## Doe de test

Redenen te over om te zorgen dat je voldoende vitamine D in je lijf hebt. Helemaal als je weet dat uit recent onderzoek blijkt dat veel mensen een te laag vitamine D-gehalte hebben. Hoe doe je dat? De aanmaak in je huid van zonlicht gaat uiteraard vanzelf. Dit is goed voor ongeveer tweederde van je dagelijkse behoefte. De rest, circa 2,5 tot 5 microgram per dag, haal je uit de dierlijke producten die je eet, met name vette vissoorten. Met paling, zalm, haring en makreel zit je goed, daarin zit het meest. Verder wordt de vitamine aan



*Heb je voldoende vitamine D, dan zorgt dat voor een beter evenwichtsgevoel*

Nederlandse margarine, halvarine en bak- en braadproducten toegevoegd. Wil of moet je extra doses nemen, bijvoorbeeld omdat je een vrouw van 50 of ouder of man van boven de 70 bent, dan zijn D3-supplementen het meest effectief. Ook als je weinig buiten komt of een getinte huidskleur hebt neem je extra. Check met de Vitamine D-test op [www.vitamine-info.nl](http://www.vitamine-info.nl) hoeveel je extra nodig hebt.

## Tip De zon in!

Zorg dat je 's zomers zon vangt: dagelijks tussen 12 en 15 uur zo'n 15 tot 30 minuten met onbedekt gezicht, handen en onderarmen. Voor mensen met een blanke huid is dit ongeveer voldoende om de

benodigde hoeveelheid vitamine D aan te maken. Dit kun je ook doen met gebruik van een zonnebrandcrème. Uit onderzoek blijkt dat deze de vitamine D-status en opname niet beïnvloedt.



## LATEN METEN

Heb je **gezondheidsproblemen** die verband kunnen houden met vitamine D, dan kun je de vitamine D-status in je bloed laten meten. Deze wordt meestal aangeduid als 25-hydroxycholecalciferol. Over de streefwaarden bestaat discussie. De Gezondheidsraad adviseert minimaal 30 nanomol per liter voor mensen onder de 70 jaar en 50 nanomol per liter voor 70-plus. In onze buurlanden worden ondergrenzen van 60 en 80 nanomol per liter aangehouden. Het verschil wordt veroorzaakt doordat de raad alleen kijkt naar de **botgezondheid** en niet naar andere effecten die het gevolg kunnen zijn van een tekort.



Meer lezen: zoek in de encyclopedie van [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)