

'Aanbevelingen vitamine D tegen het (zon)licht gehouden' column in GezondheidPlus

Vitamine D is weer in het nieuws; de aanbevelingen blijken namelijk gebaseerd op een rekenfout. Instanties discussiëren al jaren over de hoogte van de dagelijkse inname. Studies die de basis vormen voor de Amerikaanse RDA (Recommended Dietary Allowance) zijn terug onder de loep genomen. Nu blijkt dat de RDA voor vitamine D in plaats van 600 IE (Internationale Eenheden) minstens 8000 IE moet zijn. Dit is nogal een groot verschil, wat zijn hiervan de gevolgen?

Zonlicht, voeding en suppletie

Onder invloed van zonlicht maakt de huid vitamine D aan, mits de zonkracht groter is dan drie. Blootstelling aan zonlicht levert per jaar ongeveer 7 mcg/dag aan vitamine D. Samen met voeding zoals vette vis, vlees, eieren en zuivelproducten (3 mcg/dag) krijgen we gemiddeld 10 mcg/dag (400 IE) binnen.

Naast zonlicht en voeding adviseert de gezondheidsraad om vitamine D te suppleren: 10 mcg/dag voor kinderen van 0-4 jaar, (zwangere) vrouwen tussen 50-70 jaar, mensen met een donkere huidskleur en mensen met onvoldoende zonblootstelling. Voor iedereen vanaf 70 jaar wordt 20 mcg/dag (800 IE) geadviseerd.

De Nederlandse richtlijn (10 mcg = 400 IE/dag) is lager dan de Amerikaanse (15 mcg = 600 IE/dag) en Duitse (20 mcg = 800 IE/dag). Hoeveelheden tot 1000 IE per dag (25mcg) zijn nodig om een 'gewenste' vitamine D waarde (calcidiolspiegel) van 75 nmol/l (30 ng/ml) in het bloed te handhaven.

Doelstelling botontkalking- en hartpreventie onhaalbaar

De RDA geldt voor alle vitamine D bronnen: zonlicht, voeding en suppletie. Nu de herberekeningen van het Institute of Medicine (IOM) uitkomen op een RDA van 8000 IE in plaats van 600 IE, heeft dit grote gevolgen voor de doelstelling van bijvoorbeeld botontkalking- en hartpreventie. Deze (b)lijken nu onhaalbaar.

Ook lijkt de rekenfout grote gevolgen te hebben op andere ziektebeelden, waarin vitamine D een grote rol speelt. Denk hierbij aan ontstekingen, diverse vormen van kanker, periodontale aandoeningen, reumatoïde artritis, hypertensie, psoriasis, Multiple Sclerosis (MS), spierklachten, diabetes, tuberculose, depressie en darmziekten.

Vitamine D suppletie en bijwerkingen

Zelfs in de zomer kom je met alleen voeding en zonlicht niet aan je dagelijkse portie vitamine D. Daarom is het handig om vitamine D te suppleren. Je enthousiasme kan je doen grijpen naar vitamine D in hoge doseringen, maar let op: deze kunnen bijwerkingen geven zoals hartritmestoornissen, misselijkheid, hoofdpijn, spierklachten en hongeraanvallen. Ik adviseer je graag door de dosering aan te passen aan je bloedbeeld, klachten en constitutie.

Gepubliceerd op 1 mei 2015 in het blad GezondheidPlus