

Vitamine D verkleint de kans op vallen

Vitamine D kan voorkomen dat ouderen vallen. Uit onderzoek is gebleken dat ouderen met het hoogste gehalte vitamine D in hun bloed sneller lopen en zekerder uit een stoel opstaan dan ouderen met een laag vitamine D gehalte.

Doordat zij beter fysiek functioneren, neemt de kans op vallen af, waardoor het aantal breuken van heupen en ruggengraat afneemt.

Am J Clin Nutr, 2004; 80:752-758