

Vitamine D3 belangrijker als wij dachten.

De in zonlicht en vitmine [D gespecialiseerde Dr. Michael Hollick geeft in zijn boek 'the UV advantage' een dosering aan van 1000 i.e. (25 mcg) vitamine D per dag. Hij adviseert extra suppletie van 400 i.e. (10 mcg) in de zomer en tot 1000 i.e. in de winter. Dit staat in een schril contrast met de in Nederland geldende zeer lage ADH (Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid) van 200 i.e. (5 mcg). Wanneer de normen volgens meer recente inzichten worden bekeken heeft zelfs 40% een tekort aan deze belangrijke stof. Mensen die verder dan de 40e breedte graad van de evenaar verwijderd wonen, zoals Nederland, hebben onvoldoende productie van vitamine D. Voor wat betreft de schadelijkheid van grotere doses zien we dat voor vitamine D een norm gehanteerd wordt van 40.000 i.e. of meer per dag; of ruwweg 200 maal de aanbevolen hoeveelheid.

Het gehalte van vitamine D in het bloed staat in direct verband met de sterkte van de botten. Vitamine D zorgt ervoor dat calcium uit de voeding via de dunne darm wordt opgenomen, en is daarmee een onmisbare vitamine. De naam vitamine D is feitelijk niet juist. Het is eigenlijk een pro hormoon dat uit een cholesterolachtige molecuul in de huid kan worden geproduceerd. Vitamine D3 kan op de huid gesynthetiseerd worden door blootstelling aan zonlicht (UVB), of uit voeding worden verkregen. Ruim 95% van onze behoefte aan vitamine D wordt op de huid gesynthetiseerd uit zonlicht, de overige 5% wordt uit voeding verkregen. Tijdens de zomer hebben we dan ook meer vitamine D in ons bloed.

Vitamine D optimaliseert de beschikbaarheid van calcium en fosfor, zodat deze mineralen tot een verharding van de botstructuur zal leiden.

Een extra suppletie van vitamine D3 is van essentieel belang voor een gezonde botvorming en het is zeker aan te raden deze vitamine na het 50ste jaar extra in te nemen.

kijk op www.osteoporose-info.nl

Referenties:

Hollick MF. Vitamin D. The underappreciated D-lightful hormone that is important for skeletal and cellular health. *Curr Opin Endocrinol Diabetes* 2002; 9: 87-98.

Webb AR, Kline L, Holick MF. Influence of season and latitude on the cutaneous synthesis of vitamin D 3: exposure to winter sunlight in Boston and Edmonton will not promote vitamin D3 synthesis in human skin. *J Clin Endocrinol Metab* 1988; 67:373-8