

De meerderheid van de ouderen heeft een vitamine D tekort

Bart van den Bemt

Wat hebben ouderen, donkere mensen, zwangere vrouwen, jonge kinderen en mensen met een sluier gemeen? Bij al deze mensen moet een tekort aan vitamine worden voorkomen, zo concludeert de Gezondheidsraad in haar rapport 'Naar een toereikende inname van vitamine D'. Ongeveer zeventig procent van alle ouderen blijkt een tekort aan vitamine D te hebben.

Vitamine D is een vetoplosbaar vitamine dat belangrijk is voor sterke botten, tanden en de opname van calcium en fosfor in het lichaam. Een tekort aan vitamine D kan leiden tot botontkalking (osteoporose), een verminderde afweer en zwakkere spieren. De belangrijkste bron van vitamine D is het zonlicht. Vitamine D wordt onder invloed van zonlicht in de huid aangemaakt. Hierdoor hebben ouderen, die minder vaak buiten komen, donkere mensen en mensen met een sluier grote kans te weinig zonlicht op te vangen, en zo te weinig vitamine D te produceren. Voor al deze risicogroepen is het gebruik van supplementen aan te bevelen. Voor alle anderen is het advies: eet gezond, gebruik genoeg halvarine en (lichte) bak- en braadproducten (want daar is extra vitamine D aan toegevoegd), en ga dagelijks minstens een kwartier naar buiten.

Blootstelling aan de zon is noodzakelijk voor voldoende vitamine D

Vitamine D wordt ook wel de 'zonnevitamine' genoemd, omdat ons lichaam onder invloed van zonlicht zelf vitamine D maakt. Hoeveel vitamine D er wordt aangemaakt, hangt af van de leeftijd, de hoeveelheid pigment in de huid en de tijdsduur dat de huid is blootgesteld aan de zon. Van invloed zijn ook de intensiteit en golfengete

van de UV-straling en de hoeveelheid onbedekte huid. Zo is het voor mensen met een donkere huidskleur lastiger vitamine D aan te maken. Ook ouderen lopen risico op een vitamine D tekort. Zij komen doorgaans minder buiten en hebben een dunnere huid waarin daardoor minder vitamine D wordt aangemaakt.

In Nederland wordt vitamine D toegevoegd aan margarine, halvarine en bak- en braadproducten. Ook vette vis zoals bijvoorbeeld haring en makreel, bevat vitamine D. Daarnaast zit vitamine D - zij het in beperkte mate - in dierlijke voedingsmiddelen, zoals vlees en zuivelproducten.

Wat doet vitamine D?

Vitamine D bevordert de opname van calcium en de opbouw van de botten. Wanneer vitamine D ontbreekt, verlopen deze processen trager, waardoor rachitis (Engelse ziekte, een skeletafwijking) bij kinderen en verweking van de botten (osteomalacie) bij volwassenen kan optreden. Zoals gezegd kan een tekort aan vitamine D osteoporose (botontkalking) veroorzaken. Osteoporose treedt doorgaans op latere leeftijd op en gaat vooral bij vrouwen gepaard met een verhoogde kans op botbreuken. Studies bij oudere vrouwen tonen aan dat extra vitamine D, aanvullend op de dagelijkse voeding, het risico op botbreuken meehelpt te verkleinen. Daarnaast maakt vitamine D de spieren ook wat sterker, waardoor de kans op vallen aantoonbaar afneemt. Ten slotte zijn er aanwijzingen (al is dat nog niet bewezen) dat vitamine D ontstekingsremmend kan werken, en mogelijk de kans op bepaalde kankersoorten kan verminderen.

Normaal gesproken geen extra vitamine D

Mensen die normaal eten en regelmatig buiten komen, hoeven zich geen zorgen te maken dat ze te weinig vitamine D binnen krijgen. Een kwartiertje buiten is doorgaans al genoeg om aan de gewenste hoeveelheid vitamine D te komen. Wel is het belangrijk om hoofd en handen onbedekt te houden. Er zijn echter ook groepen mensen die wel het risico lopen te weinig vitamine D binnen te krijgen. Deze groepen staan in onderstaande tabel en worden hieronder verder toegelicht.

Kinderen en zwangere vrouwen: 10 microgram (= 400 IU) extra

Kinderen tot 4 jaar hebben extra vitamine D nodig voor de opbouw van hun botten en tanden. In zuigelingenvoeding en opvolgmelk is die extra vitamine D al toegevoegd; ouders die dat niet gebruiken, krijgen het advies om hun kind extra vitamine D (10 microgram/400 IU extra) te geven. Ook zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven, hebben deze hoeveelheid extra vitamine D nodig.

Vrouwen (tot 50 jaar) en mannen (tot 70 jaar) die weinig buiten komen of een donkere huid hebben: 10 microgram (400 IU) extra

Mensen (zowel volwassenen als kinderen) met een donkere huidskleur lopen het risico om te weinig vitamine D binnen te krijgen. Hun huid moet namelijk veel langer aan zonlicht blootstaan dan de lichtere huid om dezelfde hoeveelheid vitamine D aan te maken. Bij mensen van 4 tot 50 jaar die een donkere huidskleur hebben of onvoldoende buitenkomen is daarom aan te bevelen om 10 microgram (400 IU) extra vitamine D te gebruiken. Dit advies geldt ook voor vrouwen tot 50 jaar die een sluier dragen.

Vrouwen vanaf 50 jaar en mannen vanaf 70 jaar: 20 milligram (800 IU) extra

Een andere risicogroep zijn ouderen. Naarmate mensen ouder worden, is hun huid minder goed in staat om vitamine D aan te maken. Vooral mensen die weinig buiten komen, bijvoorbeeld doordat ze slecht ter been zijn of in een verpleeghuis wonen, moeten oppassen. Mensen die in een verpleeg- of verzorgingshuis

wonen en andere ouderen die nauwelijks buitenkomen wordt daarom aanbevolen 20 microgram (800 IU) te gebruiken. Dit geldt ook voor ouderen met een donkere huidskleur of vrouwen vanaf 50 jaar die een sluier dragen. Ten slotte wordt ook mensen met osteoporose (botontkalking) aangeraden 800 IU vitamine D te gebruiken. Bij vrouwen vanaf 50 jaar en mannen vanaf 70 jaar die voldoende buitenkomen en een lichte huidskleur hebben volstaat het gebruik van 10 microgram (400 IU).

Kan je ook te veel vitamine D binnenkrijgen?

Jazeker, maar niet zo snel. De Gezondheidsraad heeft voor de gehele bevolking een veilige bovengrens van 50 (2000 IU) microgram per dag vastgesteld. Dit staat ongeveer gelijk aan 625 gram gerookte makreelfilet. Dit betekent niet dat er direct een probleem ontstaat, wanneer deze hoeveelheid wordt overschreden. Ook het wekelijks gebruik van meer dan 2000 IU leidt in de praktijk niet tot problemen. Problemen zullen alleen ontstaan wanneer er langdurig sprake is van een (te) hoge inname. Dit kan schade aan hart, nieren en bloedvaten veroorzaken. Verder veroorzaakt een hoge inname van vitamine D misselijkheid, slaperigheid, verminderde eetlust en obstipatie. Nadelige effecten als gevolg van een te veel aan vitamine D zijn echter zeer zeldzaam.

Bart van den Bemt is apotheker van de Maartensapothek, de poliklinische apothek van de Maartenskliniek in Nijmegen. De Maartensapothek is de enige openbare apothek in Nederland, die in reumatologie, orthopedie en revalidatie is gespecialiseerd. Kijk voor meer informatie op www.maartenskliniek.nl.

Titulatuur

Binnenkort staat me weer 'n operatie te wachten. Ach, als reumapatiënt ben ik natuurlijk ervaren op dit gebied. En, misschien juist daarom, zie ik er tegen op. De zorgeloosheid van de eerste operatie is ver weggezakt. Daarvoor in de plaats ben ik nu de patiënt die weet wat er mis kan gaan, de patiënt die op haar hoede is én argwanend. Dus de patiënt die het etiket lastig krijgt, terwijl het wrange is dat ik lastig ben door ervaring.

Ik heb een hekel aan het woord ervaringsdeskundige. Dat woord heeft voor mij een negatieve bijklank. Ik heb niet gevraagd om de ervaring van ziek zijn en alles wat er bijkomt. Kortom: het heeft niks met mij als persoon en mijn persoonlijke kwaliteiten te maken. Ervaringsdeskundige ben je tegen wil en dank én het wordt je niet eens in dank afgenomen.

Maar de specialist waar ik nu mee te maken heb, heeft een andere visie. Hij vindt dat ik mijn ervaring als patiënt naar voren moet brengen, want daarvoor ben ik heel goed -soms beter- op de hoogte van mijn situatie dan de professionele zorgverleners.

Hij stelt: zeg waar we alert op moeten zijn, want jij bent de gediplomeerde patiënt.

Gediplomeerde patiënt. Ik kende de term nog niet, maar ik juich deze betiteling toe. Het getuigt van een andere benadering, één die aansluit bij de realiteit. Als doorgewinterde patiënt ben ik inderdaad dé deskundige in mijn ziektesituatie. Ik zit er bovenop; niet omdat ik lastig ben, nee, omdat ik het overzicht heb in mijn complexe ziektesituatie.

Ik ben klaar voor de komende opname. Wen er maar aan: hier is uw gediplomeerde gesprekspartner.

Marjolein

Marjolein schrijft de komende maanden even niet, maar keert na de zomer weer terug met haar columns in In Beweging.