

Het nut van vitamine D



Het is een van de meest geslikte voedingssupplementen die er zijn: vitamine D. Wat kan het goedje betekenen voor ons lichaam? En waarom lopen we zo makkelijk een tekort aan vitamine D op? Sportdiëtiste Esther van Etten bespreekt het met **Bart van Wanrooy**, specialist op het gebied van preventieve gezondheid en eigenaar van Mijnlabtest, een bedrijf dat leefstijladviezen biedt aan de hand van DNA-testen.

Wat is vitamine D precies? 'Een ontzettend belangrijke vitamine die enorm veel processen aanstuurt.

Vitamine D is bijvoorbeeld goed voor de botdichtheid, levert energie en bevordert het herstelvermogen van sporters. Je kunt er op drie manieren aan komen: via voeding, zonlicht of supplementen. Via voeding is heel moeilijk, want de vitamine D die daarin zit, is meestal onvoldoende. Bij zonlicht wordt deze aangemaakt door je huid. Door uv-straling ontstaat er een bepaalde vorm van cholesterol die door de huid wordt omgezet in vitamine D.'

In welke voeding zit het? 'In vette vis, maar bijvoorbeeld ook in champignons. Die werken hetzelfde als wij: ook zij maken vitamine D aan door uv-straling. Tegenwoordig liggen er champignons in bepaalde supermarkten die met uv-straling verrijkt zijn. Ze worden bewerkt met een korte flits, als bij een fototoestel. Het schijnt echt te werken.'

Hoe komen we aan voldoende zonlicht? 'Dat is in Nederland nog wel een probleem, want de zon schijnt hier niet altijd. Daarnaast zitten we de hele dag binnen te werken, zeker tijdens de coronacrisis. Het is een precair evenwicht, want je moet ook weer niet te veel aan de zon blootgesteld

worden. Het is ook van belang wanneer je naar buiten gaat, want de zon schijnt niet altijd even sterk. Het beste is om tussen 14.00 en 16.00 uur een half uur met je gezicht en ontblote armen in de zon te gaan zitten. In de winter is het lastiger om het vitamine D-niveau in je lichaam op peil te houden. Daarom is het ook een van de meest gesuppleerde vitaminen.'

Wanneer heb je een tekort aan vitamine D, en hoeveel mensen hebben daar last van? 'Uit een groot onderzoek in Duitsland blijkt dat de helft van de Duitsers een tekort heeft. Die cijfers zou je ook op de Nederlandse bevolking kunnen toepassen. We spreken van een tekort bij minder dan 50 nanomol per liter bloed, maar in de medische sector wordt gesproken van een ideale waarde van 80. Tachtig is prachtig, zeggen veel artsen. Als je mensen meeneemt die tussen de 50 en 80 zitten, zou het percentage met een tekort dus nog veel groter zijn.'

Wat zijn de risico's van een tekort? De calciumopname uit de darm voor sterke botten kan worden verstoord, er kunnen groeiachterstanden ontstaan en energietekorten. Ook hormonale problemen worden gelinkt aan een tekort aan vitamine D. Dat kan bijvoorbeeld leiden tot schildklierklachten. Die minimale waarde van 50



Bart van Wanrooy is specialist op het gebied van preventieve gezondheid en eigenaar van Mijnlabtest

nanomol per liter is eigenlijk nog steeds vrij laag. Je valt daarmee niet onder de zieke populatie, maar je bent zeker niet optimaal fit. Daarom willen we liever naar die 80. Om die waarde te bereiken zul je, zeker in de winter, aan de slag moeten gaan.'

Wat betekent een goed niveau aan vitamine D voor sporters? 'De consensus luidt dat sporters nog meer behoefte hebben aan vitamine D, om optimaal te kunnen presteren. Het is belangrijk bij blessureherstel en het werkt ontstekingsremmend. Zeker indoorsporters kunnen moeite hebben om hun vitamine D-waarde op peil te houden.'

Hoe achterhaal je of je een tekort hebt? 'Je kunt een nulmeting doen om te kijken hoe je ervoor staat. Dat kan bijvoorbeeld bij Mijnlabtest, met een prikje in de vinger voor een druppeltje bloed. Wat trouwens belangrijk is om te weten: het niveau van vitamine D is zeer afhankelijk van genetica. In een gezin waarin mensen precies hetzelfde doen, kan de een een tekort hebben en de ander niet. Als je wat vitamine D-niveau betreft de ongunstigste genen hebt, heb je van nature 40 procent minder vitamine D dan de gemiddelde Europeaan. Dan is het zeker van groot belang om jezelf te laten testen.'

Wanneer is het beste moment om te meten? 'Het advies is om het aan het einde van de zomer en aan het einde van de winter te doen. Op die manier kun je kijken wat de zomer heeft gedaan en hoe je ervoor staat.'

Stel, je startniveau is onvoldoende, hoeveel moet je dan suppleren? 'Daar bestaat een formule voor, en die gaat als volgt: 40 x (80-het resultaat van de nulmeting) x kilo lichaamsgewicht. Iemand

van 70 kilo bijvoorbeeld met een vitamine D-niveau van 50 wil weten hoeveel supplementen hij nodig heeft. Via die formule 40 x (80-50) x 70 kom je dan uit op 84.000 internationale eenheden (IE of IU). In een pilletje van 25 microgram zitten bijvoorbeeld 1000 IE. Als je in 42 dagen elke dag twee pilletjes neemt, kom je op het niveau van 80 nanomol.'

Ik suppleer ook, maar vergeet het nog weleens. 'Het voordeel van vitamine D is dat het wordt opgeslagen in vetweefsel. Dat betekent dat je het niet uitplast, zoals bij andere vitaminen. Als je bijvoorbeeld drie dagen mist, kun je achteraf compenseren door de dosis - als je er wél aan denkt - te verhogen. Ik neem weleens een tienvoudige dosis, als ik het anderhalve week vergeten ben.'

Je bent in het verleden topsporter geweest in het schaatsen. Had je iets aan deze kennis over vitamine D gehad? 'Ik ben nooit een van de besten geweest, anders had ik nu nog wel geschaatst, maar ik baal als een stekker dat ik dit toen nog niet

KORTING OP VITAMINE D-TEST

Wil je weten wat je vitamine D-niveau is? Vraag dan de test aan bij Mijnlabtest.nl. Met de code **Champion** kunnen Le Championleden 15 procent korting krijgen. De code kan tijdens het afrekenen op de site ingevoerd worden.

wist. Als je een goed vitamine D-niveau hebt, kan dat best een verschil maken. We waren er helemaal niet mee bezig. Omdat we altijd in de ijshallen waren, weet ik zeker dat ik toen een tekort had. Ik neem tegenwoordig behoorlijke doseringen, maar zit vaak nog maar op 60.'

Tot slot: tijdens de coronacrisis is er veel aandacht geweest voor het belang van vitamine D. Wat kun je daar over zeggen? 'Het is al heel lang bekend dat vitamine D een positieve invloed kan hebben op het voorkomen van virale infecties en longproblemen, en dat verhaal is door Covid-19 weer helemaal opgerakeld. Het klopt wel. Als je voldoende vitamine D hebt, is de kans kleiner dat je een virale infectie oploopt. En als dat al gebeurt, zullen de gevolgen minder heftig zijn.'

Esther van Etten is voedingsdeskundige van Le Champion en sportdiëtist. Naast haar werkzaamheden als diëtist, geeft Esther een aantal uren per week hardlooptrainingen.

