

# VITAMINE D3 CHECK



Vitamine D (als D3) is zeer belangrijk voor onze gezondheid. Het beschermt ons tegen ernstige vaak chronische en/of levensbedreigende gezondheidsproblemen. Daarnaast is vitamine D belangrijk voor het behoud van sterke botten en een goede spierfunctie. Ook wordt vitamine D in verband gebracht met vermoeidheid, neerslachtigheid en ziektebeelden zoals diabetes, MS en luchtweg problemen.

*De overheid adviseert extra inname aan kinderen tot 4 jaar, zwangere vrouwen, mensen die weinig buiten komen, bedekkende kleding dragen of een getinte huid hebben en mensen boven de 50 jaar.*

**Volgens Amerikaanse experts zou echter 80% van de bevolking in Noord/West Europa gebaat zijn bij extra inname van vitamine D zodat deze belangrijke vitamine alle functies in het lichaam volledig kan vervullen.**

**Of u voldoende vitamine D binnenkrijgt, kan worden gecontroleerd aan de hand van een aantal eenvoudige vragen. Onder elke vraag staat een toelichting.**

<b>1 Woont u in Noord of west Europa?</b>	Ja	Nee
Van september tot mei is de intensiteit van zonlicht boven de 40e breedtegraad niet voldoende om enige vitamine D te kunnen vormen. Nederland ligt op de 51e breedtegraad. De benodigde UVB-stralingsintensiteit wordt gedurende de wintermaanden niet gehaald. Ook niet in een stralende januari zon.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>2 Heeft een gepigmenteerde huid?</b>	Ja	Nee
Iemand met een donkere huid heeft tot 10 x meer zonlicht nodig om een zelfde hoeveelheid vitamine D aan te maken als iemand met een lichte huid. Diverse onderzoeken wereldwijd tonen aan dat met name mensen met een licht getinte tot donkere huid een ernstig tekort aan vitamine D hebben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>3 Komt u weinig buiten?</b>	Ja	Nee
Alleen als op een zonnige zomerdag tussen 1 1.00 en 1 5.00 uur de huid wordt blootgesteld aan zonlicht wordt vitamine D aangemaakt. Kleding en zonnebrand producten kunnen dan echter de vorming van vitamine D volledig blokkeren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>4 Bent u 45 jaar of ouder?</b>	Ja	Nee
Een ouder wordende huid is dunner en maakt daarom minder vitamine D aan. Ook in het lichaam zelf, in de nieren, neemt de productie van de actieve vorm van vitamine D af.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>5 Eet u minder dan 2 x per week vis?</b>	Ja	Nee
Vitamine D komt slechts in geringe mate binnen met de voeding. Eigenlijk is alleen (vette) vis, zoals haring, makreel, sardines en zalm, een relevante bron. Vooral de olie uit vislever (levertraan) is rijk aan vitamine D. Wilde zalm blijkt vele malen rijker aan vitamine D dan kweek zalm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>6 Gebruikt u medicatie of heeft u een chronische ziekte?</b>	Ja	Nee
Bepaalde ziektebeelden en medicijnen kunnen er voor zorgen dat vitamine D minder goed wordt opgenomen of versneld wordt afgebroken in het lichaam. Bijvoorbeeld de ziekte van Crohn, nierfalen, anti-epileptica en medicatie bij COPD. Ook anti-depressiva en maagzuurremmers breken de vitamine D voorraad zeer snel af.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>7 Heeft u overgewicht? Beweegt u weinig?</b>	Ja	Nee
Een gemiddeld persoon kan zijn risico verlagen door voldoende beweging. De onderzoekers vonden dat deelnemers met diabetes gemiddeld een lager vitamine D-gehalte hadden dan de deelnemers zonder diabetes. Dit gold voor zowel de slanke mensen, als degene met overgewicht of obesitas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>8 Heeft u pijn in uw spieren, botten, of gewrichten of last van vermoeidheid?</b>	Ja	Nee
Bepaalde klachten en ziektebeelden staan in directe relatie met de opname/afbraak van vitamine D in het lichaam. Zo heeft meer dan 90% van de MS-patiënten een tekort aan vitamine D en ook bij fibromyalgieklachten blijkt een tekort aan vitamine D vaker voor te komen: behandeling met extra vitamine D leverde klinische verbetering op bij 90% van de patiënten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Heeft u meer dan 3 vragen beantwoord met ja? Neem dan in de periode van september tot mei dagelijks extra vitamine D. Heeft u nog vragen neem dan contact met ons op.**

*Vitamine D3 wordt gemeten via een bloedtest. Een optimaal gehalte D (D3) ligt tussen 90-100 nmol/l. Een gehalte van 75 nmol/l wordt over het algemeen te laag gezien. Veel mensen in Noord Europa zitten daar ver onder. Een snelle actie om het vitamine D gehalte te verhogen is dan belangrijk. Uw gezondheid loopt grote risico's bij een laag D3 gehalte in uw bloed.*

Om de vitamine D-waarde in uw bloed vast te stellen, wordt u geadviseerd om dit via uw huisarts te laten meten. Vraag daarbij altijd om de exacte bloedwaarden na onderzoek en accepteer niet dat het wel OK is. Bron: Vitamin D council