

Licht op Vitamine D

Wat is het en waarom is het zo belangrijk?



De zonvitamine, zoals Vitamine D ook wel wordt genoemd, komt steeds vaker uit wetenschappelijke onderzoeken naar voren als essentiële spin in het web als het gaat om de menselijke gezondheid. Deze infokaart legt in het kort uit hoe het zit met Vitamine D.

Wat is vitamine D?

Vitamine D is feitelijk geen vitamine, maar een natuurlijk hormoon in het menselijk lichaam. In ons lijf speelt deze bijzondere vitamine een belangrijke rol bij diverse orgaansystemen. Vitamine D reguleert bijvoorbeeld de niveaus van calcium en fosfaat in het bloed door de lever en de nieren te stimuleren. De zonvitamine vermindert de mobilisatie van het calcium uit het bot (botontkalking). Ook remt het de uitscheiding van parathormoon uit de bijnierschors (bij overproductie verschijnen klachten als moeheid, misselijkheid, verlies van eetlust, dorst en darmverstoppingen). Tot slot heeft Vitamine D een belangrijke invloed op ons immuunsysteem.

Waarom zonvitamine?

Het is wetenschappelijk onomstreden dat de mens zich zo heeft geëvolueerd in zijn natuurlijke omgeving, dat hij 90% van zijn Vitamine D-behoefte verkrijgt van de zon, via de huid. Het eten van bepaalde voedingsmiddelen zoals vette vis, geeft ook vitamine D, maar met name zonlicht brengt de aanmaak van Vitamine D op gang. Dit natuurlijke proces start in de huid na blootstelling aan vooral UVB licht (dat naast UVA in het zonlicht zit). We praten nu over de menselijke variant: vitamine D3, die enkel door zonlicht kan worden opgewekt. Het lichaam reguleert zelf dat een eventuele overproductie weer wordt afgebroken. Dit in tegenstelling tot de orale inname van supplementen, waarbij de plantaardige vitamine D2 direct in het lichaam wordt gebracht. Bij een groot overschot aan deze vitamine ontstaat een vergiftiging (toxicatie), omdat het lichaam dit niet zelf kan afbreken. Desalniettemin liggen de gevaren bij Vitamine D eerder bij een tekort (zie verderop op deze kaart) dan bij een overschot.

Preventieve functie bij kanker

Voldoende Vitamine D in het lichaam heeft op veel processen een positieve invloed. Er worden wereldwijd steeds meer wetenschappelijke onderzoeken gedaan om deze processen te bevestigen. Inmiddels is bewezen dat de zonvitamine bijvoorbeeld een preventieve rol speelt bij het ontstaan van darmkanker. Daarnaast zijn er steeds meer aanwijzingen dat Vitamine D ook bij andere interne kankersoorten (zoals borstkanker) een preventieve werking heeft.

Vitamine D-tekort

Het overgrote deel van de Westerse bevolking kampt het grootste deel van het jaar met een Vitamine D-tekort. Niet zo vreemd, wanneer we bedenken dat de moderne mens inmiddels aanzienlijk minder buiten in de open lucht is dan zo'n honderd jaar geleden. Bovendien zijn we in Nederland bedeed met enkel een paar zomermaanden met voldoende zonkracht. Desalniettemin is het een zorgelijke ontwikkeling die zich ieder



**Meer vragen over
verantwoord zonnen?
Surf naar www.svzinfo.nl**



jaar weer voordoet en grote gevolgen kan hebben. Een tekort aan Vitamine D wordt door verschillende wetenschappers en internationale onderzoeken in verband gebracht met: osteoporose, verzwakking van het hele immuunsysteem, depressie, schizofrenie, prostaat-/darm- en borstkanker, diabetes, obesitas, multiple sclerose, fibromyalgie, kwaliteit van sperma, astma, COPD, hart- en vaatziekten, infectieziekten, chronische rugklachten en tandbederf. Ook blijkt dat verkoudheid en griep zich vooral in de wintermaanden voordoen, omdat dan de hoeveelheid opgeslagen Vitamine D dan opgebruikt is en het immuunsysteem verzwakt.

Gezonde hoeveelheid

Het dus duidelijk en wetenschappelijk onderbouwd hoe belangrijk deze zovitamine is voor een gezond lijf. Internationaal zijn dermatologen en wetenschappers het er over eens: om een voldoende niveau van Vitamine D in het bloed te hebben en te houden moet de huid van gezicht en armen iedere dag 15 tot 30 minuten worden blootgesteld aan het zonlicht. Het zonlicht moet daarbij voldoende UVB bevatten (zonkracht 3 of hoger). Wanneer een groter deel van het lijf wordt blootgesteld aan het zonlicht, maakt het lichaam ook meer Vitamine D aan. Evenals wanneer de zon krachtiger is. Logischerwijs werkt het licht alleen op een 'onbeschermd huid', opdat de UVB stralen hun werk kunnen doen in het lichaam. Het blijft echter altijd belangrijk om te voorkomen dat de huid niet teveel licht ineens krijgt en verbrandt.

Metten is weten

De hoeveelheid Vitamine D in het lichaam wordt gemeten in het bloed en is aangegeven met als nanomolecul per milliliter (nmol/ml). De internationale wetenschap is het er nog niet over eens wat de optimale hoeveelheid is, maar het minimum wordt tegenwoordig door ondermeer de Nederlandse Gezondheidsraad gesteld op 50 nmol/ml. Er zijn echter wetenschappers die pleiten om dit minimum te verhogen naar ten minste 70 nmol/ml.

En als de zon niet schijnt...

In de Nederlandse maanden met de 'r' (vanaf september tot en met maart) is er over het algemeen onvoldoende kracht in het zonlicht om de productie van Vitamine D op gang te brengen. Ook als de zon een volle winterdag schijnt, zit er eenvoudigweg niet genoeg UVB in het licht. In het najaar heeft het lichaam wellicht nog een beetje voorraad van de zomerzon, maar dat verdwijnt naarmate het seizoen vordert. Het grootste tekort heeft u als Nederlander in februari/maart.

Supplementen kunnen uw vitamine D-peil weer omhoog sturen en/of op niveau houden. Een ander alternatief is blootstelling aan zonlicht van een zonnebank met UVA- en UVBlicht (die in Nederland maximaal dezelfde zonkracht heeft als de middagzon bij de Middellandse Zee), daarmee houdt u het natuurlijke proces in evenwicht. Zorg ook daarbij altijd dat u gematigd zont en niet verbrandt. De zonneconsulent adviseert u graag!

Iedere dag een kwartier met handen en gezicht in de zon is nodig voor voldoende Vitamine D!



Meer vragen over
verantwoord zonnen?
Surf naar www.svzinfo.nl

