

Vitamine D

Dagelijkse portie zonlicht houdt botten sterk

Ook in de herfst en de winter heb je elke dag een portie zonlicht nodig. Dat zorgt voor vitamine D, wat de botten stevig houdt en de spieren sterk. Prof. dr. Jan Van Offel legt uit hoe het ingenieuze systeem in elkaar zit.

Wat heeft zonlicht met vitamine D te maken?

De meeste vitamines halen we uit onze voeding. Vitamine D is daarop een uitzondering: die maken we zelf aan. Als er zonlicht schijnt op onze huid, dan produceert de huid vitamine D. De huid

op het hoofd, de handen en de onderarmen maakt het meest vitamine D aan. In de zomer leggen we een voorraad aan, maar dat is lang niet genoeg om de winter door te komen. Dus moeten we ook in de herfst en de winter genoeg buitenkomen.

Waarom is vitamine D zo belangrijk?

Vitamine D zorgt ervoor dat calcium uit de voeding kan worden opgenomen in het bloed. Dat is nodig om de botten stevig te houden en de spieren goed te laten functioneren. Wie een hele winter binnenzit en daardoor te weinig vitamine D aanmaakt zal te weinig calcium opnemen. Op termijn kan dat de botten verzwakken. Soms

komen ook klachten voor zoals spierpijn, spierkrampen, zwakte en vermoeidheid. En omdat het hart ook een spier is, kan een belangrijk calciumtekort zelfs gevaarlijk zijn. Ons lichaam laat dat gelukkig niet zomaar gebeuren. Het houdt de calciumtoevoer naar de spieren op peil door calcium te onttrekken aan de botten. Als dat langere tijd doorgaat, worden de botten wel brozer en zullen ze makkelijker breken. Zowel voor de spieren als voor de botten is vitamine D dus van groot belang.

Hoe lang moet je buiten zijn?

Veel hangt af van leeftijd, huidskleur, de stand van de zon, bewolking, enzovoort. Een gezond gemiddelde is elke dag een kwartier tot een half uur buiten zijn. Zeker in de winter is dat belangrijk. Omdat er dan minder daglicht is en de zon lager staat, is onze vitamine D-reserve in die periode het laagst.

Kunnen we vitamine D ook uit onze voeding halen?

Sommige voedingsmiddelen bevatten kleine hoeveelheden vitamine D. Het zit bijvoorbeeld in makreel, maar dat staat bij de meeste mensen niet dagelijks op het menu. Met ons voedingspatroon is het eigenlijk onmogelijk om voldoende vitamine D op te nemen uit wat je eet.



Wist je dat ...

- **onze grootouders als kind levertraan kregen om hun vitamine D-voorraad aan te vullen?** Het vieze goedje, afkomstig uit de lever van vissen, stimuleerde de opname van calcium en voorkwam 'rachitis', een beenderziekte bij opgroeiende kinderen door een vitamine D-tekort.
- **vitamine D de huidskleur van de mens bepaald heeft?** De eerste mensen kwamen vanuit Afrika naar hier. Maar de zwarte huidskleur van die mensen bleek niet ideaal om in

de noordelijke delen van Europa genoeg vitamine D aan te maken. De lichtere huidtypes hadden een evolutionair voordeel (minder rachitis), wat ons op termijn bleker maakte.

- **eskimo's hun vitamine D halen uit zeehond?** Door te zonnen op ijsschotsen, leggen zeehonden in de zomer een grote vitamine D-voorraad aan in hun vetlaag. In de donkere poolwinter eten de eskimo's zeehond en vette vis om genoeg vitamine D binnen te krijgen.



Comfortlift
Orona

Komt een tekort aan vitamine D veel voor?

Onze zomers zijn vaak bewolkt en onze winters donker. Wie niet veel buitenkomt, raakt daardoor moeilijk aan genoeg vitamine D. Dat geldt zeker voor oudere mensen, die vaak minder mobiel zijn en wiens huid ook minder vlot vitamine D aanmaakt. Ook mensen met een donker huidtype maken trouwens minder vitamine D aan dan mensen met een lichtere huid. Ten slotte lopen ook mensen die hun huid afschermen van zonlicht om culturele of medische redenen, een groter risico op een vitamine D-tekort. Een vitamine D-supplement kan dan het tekort compenseren. Vraag wel altijd eerst raad aan de huisarts en neem nooit supplementen op eigen houtje, want een teveel aan vitamine D kan ook schadelijk zijn. ☺



VOOR ELKE TRAP EEN OPLOSSING

VRIJBLIJVENDE OFFERTE / BEZOEK

SERVICE
24/24 - 7/7

BEL GRATIS: 0800 20 950



WWW.COMFORTLIFT.BE

Mannebeekstraat 3 | B-8790 Waregem | sales@comfortlift.be