**Vitamine D-suppletie ook in de zomer**

Van niet een vitamine is zoveel onderzoek waaruit blijkt dat het preventief werkt bij tal van ziekten als van de zonvitamine; vitamine D. De enige manier om het lichaam er voldoende van te geven, is door dagelijks vette vis te eten (zalm, haring, makreel) of door suppletie. Verrijkte margarine levert in verhouding bijna niets. Maar hoe zit het met de zomerzon? Kan er dan in de huid voldoende van worden aangemaakt? De productie van vitamine D in de huid door zonlicht is vooral afhankelijk van de zonkracht. Dit is een maat voor de hoeveelheid ultraviolette straling (UV-straling) en dient minimaal drie te zijn voordat productie van vitamine D plaatsvindt.

Deze zonkracht wordt beïnvloed door waar men woont op aarde. Factoren zijn de invalshoek van de straling, het weer (bewolking, vochtigheid, smog of ozon), de hoogte (bergen of zeeniveau) en de golflengte van de UVB-straling. De vitamine D-productie is verminderd wanneer iemand binnenshuis werkzaam is, veel tijd achter glas doorbrengt, een sterk gepigmenteerde (donkere) huid heeft en ruim gebruikmaakt van zonnebrandcremes bij het zonnen. Dat dit alles niet even vanzelfsprekend is, blijkt bijvoorbeeld uit het feit dat veel vrouwen in Saoedie-Arabië lijden aan een vitamine D-gebrek. Daardoor leden ze overmatig aan rugpijn. Vitamine D-expert, dr. William Grant, pleit voor een dagelijkse vitamine D-suppletie van 2000 IE, onafhankelijk van het jaargetijde. Hij baseert zijn advies onder andere op een studie die in Engeland werd uitgevoerd. In deze studie werd de vitamine D-concentratie bepaald bij een groep van 7437 blanken in de leeftijd van 45 jaar.

Het bleek dat maar liefst 90 procent van de Britten gedurende de winter en lente een vitamine D-tekort had. Ook had zestig procent gedurende het gehele jaar een onvoldoende vitamine D-spiegel. Gegeven het feit dat Nederland zich op eenzelfde breedtegraad (52 graden) bevindt als het zuiden van Engeland kunnen we in ons land een vergelijkbaar resultaat verwachten. Uit gegevens van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) blijkt dat van oktober tot en met april de zonkracht onder de drie is en dus onvoldoende voor vitamine D-productie.

Maar ook in de zomer is er vroeg op de dag en laat in de middag onvoldoende zonkracht. Wil men toch vitamine D aanmaken via de huid, dan moet dat midden op de dag (van elf tot twee uur) kort, bijvoorbeeld tien tot twintig minuten en moet er wel rekening gehouden worden met het huidtype en de leeftijd. Wordt er zonnebrandcrème gebruikt (na die eerste tien tot twintig minuten), dan helpt deze vanaf SPF 15 te beschermen tegen de schadelijke UV-straling, maar ook voorkomt het dat vitamine D wordt aangemaakt. Gezien het feit dat de zonkracht gedurende en groot deel van het jaar in Nederland onvoldoende is, veel tijd binnenshuis wordt doorgebracht en er zonwerende producten worden gebruikt, lijkt een dagelijkse vitamine D-suppletie in de zomer van 1000 tot 2000 IE reëel.

Bron : Drogisten Weekblad 30/31