

## Vitamine D

Te veel zon is ongezond, maar te weinig zon is ook niet goed. Hoeveel zonlicht heeft een mens eigenlijk nodig om gezond te blijven?

Wie zich niet goed beschermt tegen de zon, loopt het risico huidkanker te krijgen. Aan de andere kant zorgt zonlicht voor de aanmaak van vitamine D in de huid. En dat hebben we nodig om gezond te blijven. Vitamine D is namelijk goed voor sterke botten en tanden, en speelt een belangrijke rol bij de instandhouding van de weerstand.

Vitamine D is verder belangrijk bij het voorkomen van botontkalking. Ook verkleint vitamine D het risico op botbreuken bij oudere vrouwen. Recent onderzoek wijst uit dat vitamine D mogelijk ook de kans op bepaalde vormen van kanker kan verkleinen.

### Hoe komen we aan vitamine D?

De belangrijkste bron van vitamine D is zonlicht. Vitamine D wordt onder invloed van zonlicht aangemaakt in de huid. Hoeveel vitamine D er wordt aangemaakt, hangt af van de leeftijd, de hoeveelheid pigment in de huid en de tijdsduur dat de huid is blootgesteld aan de zon. Van invloed zijn ook de intensiteit en golflengte van de UV-straling en de hoeveelheid onbedekte huid.

Daarnaast zit vitamine D - zij het in beperkte mate - in dierlijke voedingsmiddelen, zoals vlees en zuivelproducten. Een goede aanvulling zijn vette vissoorten (bijvoorbeeld paling, zalm en makreel); daarin zit iets meer vitamine D. In Nederland wordt vitamine D toegevoegd aan margarine, halvarine en bak- en braadproducten. Mensen die extra vitamine D nodig hebben krijgen een supplement. Kinderen van 4 jaar bijvoorbeeld (vanwege de opbouw van hun botten en tanden), zwangeren (vanwege de botopbouw van het kind) en senioren (omdat hun huid minder goed vitamine D kan aanmaken).

### Kwartaartje in de zon

Moeten we nu wel of niet de zon in om gezond te blijven? Mensen die normaal eten en regelmatig buiten komen, hoeven zich geen zorgen te maken dat ze te weinig vitamine D binnenkrijgen. Een kwartaartje buiten is doorgaans al genoeg om aan de gewenste hoeveelheid vitamine D te komen. Als ze tenminste hun hoofd en handen onbedekt houden. Er zijn echter ook groepen mensen die wel het risico lopen te weinig vitamine D binnen te krijgen.

### Risicogroepen

Kinderen tot 4 jaar hebben extra vitamine D nodig voor de opbouw van hun botten en tanden. In zuigelingenvoeding en opvolgmelk is die extra vitamine D al toegevoegd; ouders die dat niet gebruiken, krijgen het advies om hun kind extra vitamine D te geven. Ook zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven, hebben extra vitamine D nodig.

Een andere risicogroep zijn ouderen. Naarmate mensen ouder worden, is hun huid minder goed in staat om vitamine D aan te maken. Vooral mensen die weinig buiten komen, bijvoorbeeld doordat ze slecht ter been zijn of in een verpleeghuis wonen, moeten oppassen.

Ook mensen (zowel volwassenen als kinderen) met een van nature donkere huidskleur lopen het risico om te weinig vitamine D binnen te krijgen. Hun huid moet namelijk veel langer aan zonlicht blootstaan dan de Nederlandse huid om dezelfde hoeveelheid vitamine D aan te maken. In Nederlandse winters kan bij deze mensen een tekort ontstaan.

Ten slotte moeten ook mensen die weinig daglicht zien, zoals nachtwerkers, erop letten dat ze voldoende vitamine D binnenkrijgen. Hetzelfde geldt voor mensen die hun huid helemaal bedekken als ze buiten zijn.

### Rol van vitamine D bij het ontstaan van kanker

Dit jaar zal KWF Kankerbestrijding een literatuuronderzoek uitvoeren naar de rol van vitamine D bij het ontstaan van verschillende vormen van kanker. Onderzoek wijst uit dat vitamine D een beschermende werking zou kunnen hebben tegen borst-, darm- en prostaatkanker. Daarentegen leidt overmatige blootstelling aan zonlicht tot een groter risico op huidkanker. Aanvullende informatie over dit onderwerp volgt in het najaar van 2008.