

## Het advies in het kort

Vitamine D is samen met calcium van belang voor sterke botten. Mensen verkrijgen deze belangrijke microvoedingsstof uit de voeding en door aanmaak in de huid onder invloed van zonlicht. Dit advies gaat in op de vraag hoe Nederlanders voldoende vitamine D kunnen binnenkrijgen.

Vitamine D-tekort komt onder alle lagen van de bevolking voor. Vitamine D-tekort komt voor bij personen met een donkere huidskleur (bijvoorbeeld mensen afkomstig uit Turkije, Marokko en Suriname) of bij mensen die onvoldoende buitenkomen, bij vrouwen die een sluier dragen, zwanger zijn of borstvoeding geven en bij ouderen. Het hoogste risico lopen bewoners van verpleeg- en verzorgingshuizen. Jonge kinderen die geen vitamine D-supplement of flesvoeding krijgen lopen eveneens het risico op een vitamine D-tekort.

Er is eenduidige voorlichting nodig om de huidige situatie te verbeteren.

Voorlichting over het belang van vitamine D is niet eenduidig, met uitzondering van die voor jonge kinderen. Mensen met een lichte huidskleur in de leeftijd van 4 tot 50 (vrouwen) of 70 (mannen) jaar behoren in dit kader het advies te krijgen elke dag minstens een kwartier buitenshuis door te brengen en een gezonde voeding (inclusief het gebruik van margarine, halvarine en bak- en braadproducten) te gebruiken. Andere groepen moet worden uitgelegd dat zij in aanvulling hierop 10 microgram extra vitamine D per dag uit supplementen nodig hebben. Ouderen die osteoporose hebben of in een verzorgings- of verpleeghuis wonen en mensen vanaf 50 (vrouwen) of 70 (mannen) jaar die een donkere huidskleur hebben of onvoldoende buitenkomen en gesluierde vrouwen vanaf 50 jaar hebben dagelijks 20 microgram extra vitamine D nodig. Bij deze maatregelen geldt dat de calciuminname ook voldoende moet zijn.

Beperk op Europees niveau het type te verrijken product en voorkom een te hoge inname.

Voor mensen die geen supplementen willen gebruiken, vormt het gebruik van verrijkte voedingsmiddelen een, zij het niet volledig toereikend, alternatief. Het is wenselijk dat in Europa wordt afgesproken dat vitamine D uitsluitend aan producten die juist veel door risicogroepen worden gebruikt, wordt toegevoegd, zoals margarine, halvarine, bak- en braadproducten, olie, melk en melkvervangers in plaats van aan elk willekeurig product, zoals nu het geval is. Om te hoge innames te voorkomen is registratie van verrijkte producten en monitoring van de inname gewenst.

[www.gezondheidsraad.nl](http://www.gezondheidsraad.nl)