

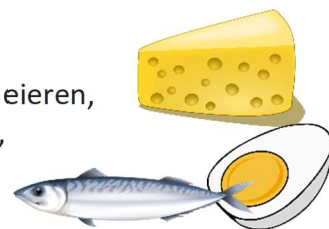
Vitamine D : Voor wie ? Welke dosis?

De belangrijkste vorm van Vitamine D, die in het lichaam aanwezig is, is colecalfiferol¹ (vitamine D₃). Deze vorm komt het lichaam binnen via voeding en de omzetting van calcitriol door UVB-stralen op de huid. Calcifediol², de actiefste metabooliet van de colecalfiferol, wordt gevormd door de lever en wordt door de nieren omgezet in calcitriol³. Calcitriol is verantwoordelijk voor de werkzaamheid van de vitamine D.



Cruciaal is de blootstelling aan UV-stralen voor het vitamine D-gehalte in het lichaam. Een laag gehalte in vitamine D kan zowel voorkomen bij kinderen als bij volwassenen aan het eind van de winter of het begin van de lente, vooral bij zuigelingen en oudere mensen die te weinig blootgesteld worden aan zonlicht.. Het gebruik van zonnecrème (met een hoge beschermingsfactor) remt de productie van vitamine D op de huid af (alhoewel het nodig is de huid tegen schadelijke zonnestrallen te beschermen....).

De voedingsmiddelen, die van nature rijk zijn aan vitamine D, zijn vette vis, eieren, kaas en vlees zowel als de verrijkte voedingsmiddelen (melk, melkproducten, margarines en sommige ontbijtgranen).



Vitamine D is belangrijk voor de vorming en het behoud van **botmassa** en bevordert de opname van calcium door de synthese van de belangrijkste proteïnes in de botvorming te activeren. Het neemt ook deel aan het in stand houden van de **spier-** en **immuun functies**.

Voor wie??

In België wordt er aan bepaalde bevolkingsgroepen, waar een risico op een tekort bestaat, aangeraden vitamine D-supplementen te nemen:

- **Zwangere vrouwen**, in het bijzonder vrouwen met een donkere huid,
- **Oudere mensen**, vooral als zij in een instelling verblijven,
- **Na een bariatrische (maag) operatie.**
- Bij de vaststelling van **osteoporose** (botontkalking),
- **Bij zuigelingen tot één jaar.**
- **Bij kinderen op voorschoolse leeftijd met een donkere huid**, zeker in het geval van een lage blootstelling aan zonlicht, en **de kinderen die behandeld worden met anti-epileptica met een enzyminductor- effect** (bijv. carbamazepine)

Sommige aanbevelingen pleiten voor een vitamine D-supplement (400 IE) bij alle kinderen tot de leeftijd van zes jaar en tijdens de wintermaanden voor alle kinderen ouder dan zes en tieners.

¹ Colecalciférol = D-Cure®, Fultivit D3® bijvoorbeeld

² Calcifediol = Dedrogyl®, Defédiol®

³ Calcitriol = Rocaltrol®

Welke dosis ??

Kinderen	400 IE per dag = 10µg per dag
Zwangere vrouwen	800 IE per dag = 20µg per dag
Oudere mensen die in een instelling leven	800 IE per dag = 20µg per dag
Osteoporose (botontkalking)	800 IE per dag of 25.000 IE per maand <i>In combinatie met calciumsupplementen van 1 à 1,2 gr. per dag</i>

40 IE van
vitamine D =
1µg

In het geval van grote tekorten of bij slechte opname door het lichaam of bij vroeggeboren kinderen kunnen grotere dosissen nodig zijn. Op doktersvoorschrift.

Bijzondere voorzorgen



- Vitamine D is een in vet oplosbare vitamine, een overdosis zal dus niet makkelijk door het lichaam afgevoerd kunnen worden. Een overdosis van vitamine D kan ongewenste effecten hebben zoals : spijsverteringstoornissen, veelvuldig urineren, zweten, dorst, hypercalciëmie en groeivertraging bij baby's, neurologische stoornissen, risico op nierstenen
- Er wordt een controle van de calciëmie (het calciumgehalte in het bloed) aanbevolen in het geval van behandelingen met dosissen hoger dan 800 IE vitamine D per dag, of bij het gebruik van calcitriol, van calcifediol of van alfacalcidol. Bij klassieke preventieve dosissen is zo'n contrôle niet nodig.
- In het geval van vergiftiging bij kinderen die een te grote dosis vitamine D hebbeningeslikt: Na gebruik, bewaar medicijnen en supplementen buiten bereik van kinderen !!

Maximaal toelaatbare inname van vitamine D

- Volwassenen en kinderen : 50µg/dag = 2000IE/dag
- Nieuwgeborenen en babies: 25µg/dag = 1000IE/dag

Bronnen :

- Belgisch Centrum voor Farmacotherapeutische informatie
https://www.bcfi.be/nl/chapters/15?frag=13706&trade_family=43190
- Hoge Gezondheidsraad <https://www.health.belgium.be/nl/hoge-gezondheidsraad>
- La Revue Prescrire <https://www.prescrire.org/Fr/Summary.aspx>