

## COMMENTAAR

# Gezondheidsraadadvies: nieuwe voedingsnormen voor vitamine D

Rianne M. Weggemans, Daan Kromhout en Chris van Weel

Het nut van vitamine D staat de afgelopen jaren stevig ter discussie. Zo zijn er claims dat vitamine D niet alleen de botgezondheid bevordert, maar ook een heilzame werking heeft bij aandoeningen als kanker, diabetes mellitus en hart- en vaatziekten. Maar hoe hard zijn de bewijzen hiervoor? En moet mensen die mogelijk een risico op een tekort lopen worden aangeraden voor de zekerheid extra vitamine D te slikken, of is dat niet nodig?

In het advies 'Evaluatie van de voedingsnormen voor vitamine D' zet een commissie van deskundigen van de Gezondheidsraad de stand van wetenschap over vitamine D op een rij.<sup>1</sup> De commissie leidt vervolgens nieuwe voedingsnormen af en formuleert adviezen over welke groepen mensen baat hebben bij inname van extra vitamine D. Dat maakt het advies relevant voor uiteenlopende beroepsgroepen: kinderartsen, jeugdartsen, huisartsen, gynaecologen, internisten, gerieters, klinisch chemici, apothekers en diëtisten.

Deze afleiding van voedingsnormen heeft een preventieve invalshoek. Het gaat erom welke hoeveelheid van een bepaalde stof mensen idealiter moeten binnenkrijgen om gezond te blijven. Ook de suppletieadviezen (wie moet extra slikken?) beogen te voorkómen dat mensen uit risicogroepen een tekort aan vitamine D oplopen, niet de behandeling van een tekort. De normen zijn dus bedoeld voor gezonde mensen in verschillende leeftijdsgroepen en houden geen rekening met ziekten die tot een afwijkende behoefte kunnen leiden.

## TOTSTANDKOMING NORMEN EN ADVIEZEN

Bij de afleiding van de voedingsnormen staan de gezondheidseffecten van vitamine D centraal. De Gezondheids-

raad kijkt daarbij alleen naar aandoeningen waarvoor op grond van deugdelijk interventieonderzoek overtuigend is aangetoond of aannemelijk is gemaakt dat vitamine D een beschermende rol speelt. Het gaat dan met name om de botgezondheid; het is overtuigend bewezen dat vitamine D het risico op rachitis en op botbreuken kan verkleinen. Het is verder aannemelijk dat vitamine D een beschermende rol speelt bij valincidenten bij ouderen. De heilzame werking van vitamine D bij kanker, diabetes mellitus, hart- en vaatziekten, infectieziekten en auto-immuunziekten is vooralsnog onvoldoende aangetoond om deze te laten meewegen bij de afleiding van de voedingsnormen. Het interventieonderzoek op dit terrein loopt nog, maar mogelijk kunnen de uitkomsten hiervan in de toekomst wel aanleiding geven de normen aan te passen.

Bij de vaststelling van de suppletieadviezen maakt de Gezondheidsraad onderscheid tussen risicogroepen voor wie overtuigend is bewezen dat extra vitamine D de botgezondheid verbetert en risicogroepen die waarschijnlijk baat hebben bij extra vitamine D. Ook hier speelt de mate van bewijskracht een rol. Verder is de mate van zonlichtblootstelling van belang bij de vraag of suppletie nodig is. Twee derde van de aanmaak van vitamine D vindt namelijk plaats door zonlicht op de huid. Bij een alledaagse blootstelling verschilt deze aanmaak per huidtype: een lichte huid maakt meer vitamine D aan dan een donkere. Mensen die onvoldoende vitamine D aanmaken uit zonlicht, kunnen dit niet helemaal compenseren met hun voeding. Dit betekent dat zij aangewezen zijn op supplementen.

## AANBEVELINGEN

De Gezondheidsraad adviseert per leeftijdscategorie het volgende.

**0-3 jaar** Lang niet alle jonge kinderen krijgen voldoende vitamine D uit hun voeding binnen. Algemeen wordt aanbevolen om jonge kinderen goed tegen de zon te beschermen vanwege hun tere huid en het risico op huidkanker. Daarom adviseert de Gezondheidsraad jonge kinderen dagelijks 10 µg vitamine D in een supplement te geven. Het is namelijk overtuigend bewezen dat dit hen beschermt tegen rachitis.

**4-69 jaar** In het algemeen zullen kinderen, adolescenten

*Gezondheidsraad, Den Haag*

*Dr.ir. R.M. Weggemans, voedingskundige;*

*prof.dr.ir. D. Kromhout, voedingsepidemioloog;*

*UMC St Radboud, afd. Huisartsgeneeskunde,*

*Nijmegen.*

*Prof.dr. C. van Weel, huisarts.*

*Contactpersoon: dr.ir. R.M. Weggemans*

*(rienne.weggemans@gr.nl).*

en volwassenen van 4-69 jaar geen extra vitamine D nodig hebben. Dit geldt voor de mensen die goed en gevarieerd eten (met gebruik van halvarine, margarine en bak- en braadproducten) en die voldoende vitamine D uit zonlicht aanmaken. Hiermee worden mensen met een lichte huid bedoeld die dagelijks voldoende buitenkomen (15-30 min bij hoogstaande zon met hoofd en handen onbedekt).

Binnen deze leeftijdscategorie zijn er echter subgroepen die wél extra vitamine D nodig hebben:

- Mensen die een donkere huid hebben, lichaamsbedekkende kleding dragen of weinig buitenkomen hebben dagelijks 10 µg vitamine D extra nodig om in hun behoefte te voorzien.
- Alle zwangere vrouwen wordt aangeraden voor de zekerheid 10 µg vitamine D per dag extra in te nemen. Dit omdat het belang van een voldoende voorziening van vitamine D groot is: een ernstig tekort heeft niet alleen nadelige gevolgen voor de moeder, maar kan ook ernstige gevolgen hebben voor de pasgeborene. Vrouwen met een donkere huid of vrouwen die onvoldoende blootstaan aan zonlicht lopen sowieso een risico op een tekort. Maar ook van vrouwen met een westerse achtergrond is bekend dat 10% een vitamine D-tekort heeft.
- Vrouwen van 50-69 jaar wordt aangeraden voor de zekerheid 10 µg vitamine D per dag te nemen, omdat het aannemelijk is dat dit de botdichtheid verbetert.

**70 jaar en ouder** Er is overtuigend bewijs dat 10-20 µg vitamine D extra per dag ouderen beschermt tegen botbreuken. Het is verder aannemelijk dat hiermee het valgevaar bij deze groep wordt verminderd. De hoeveelheid

vitamine D die ouderen door zonlichtblootstelling aanmaken, zal van persoon tot persoon en door het jaar heen sterk variëren. Mogelijk volstaat 10 µg extra per dag bij ouderen met een lichte huid die voldoende buitenkomen, maar dit geldt niet voor de hele groep. Daarom beveelt de Gezondheidsraad uit oogpunt van eenvoud alle ouderen aan 20 µg vitamine D per dag extra in te nemen.

Alle bovenstaande suppletieadviezen zijn bedoeld als aanvulling op een goede en gevarieerde voeding.

#### ADVIES OVERGENOMEN DOOR MINISTER

De Gezondheidsraad heeft zijn voorstellen eind september 2012 aangeboden aan de minister van VWS. Eind oktober van dit jaar heeft de minister laten weten de voedingsnormen en suppletieadviezen over te nemen. Zij heeft het Voedingscentrum verzocht in overleg met de betrokken beroepsgroepen de suppletieadviezen van de Gezondheidsraad om te zetten in een voor de dagelijkse praktijk bruikbare richtlijn over de toepassing van vitamine D.

Belangenconflict: er is een financiële vergoeding gemeld (zie [www.ntvg.nl](http://www.ntvg.nl), zoeken op A5565; klik op 'Belangenverstrengeling'). Financiële ondersteuning: de Gezondheidsraad vergoedde reiskostenvergoedingen voor de commissievergaderingen voor de totstandkoming van dit adviesrapport en betaalde vacatiegelden aan de Radboud Universiteit in Nijmegen.

Aanvaard op 22 oktober 2012

Citeer als: Ned Tijdschr Geneeskd. 2012;156:A5565

[➤ Meer op \[www.ntvg.nl/opinie\]\(http://www.ntvg.nl/opinie\)](http://www.ntvg.nl/opinie)

## LITERATUUR

- 1 Evaluatie van de voedingsnormen voor vitamine D. Publicatienr. 2012/15. Den Haag: Gezondheidsraad; 2012.