



Datum : 30 september 2008

Extra vitamine D gewenst voor risicogroepen in de bevolking

Bepaalde groepen in de bevolking blijken niet voldoende vitamine D binnen te krijgen via de voeding. Ook komen ze niet voldoende buiten om genoeg aan te maken in de huid. Vooral ouderen lopen de kans op een tekort, omdat de productie in de huid terugloopt met de leeftijd. Maar ook mensen met een donkere huid – die minder vitamine D produceert – hebben geregeld een tekort. Verder zijn er speciale groepen die risico lopen, zoals zwangere vrouwen, gesluisde vrouwen, kinderen en ouderen in verpleeg- en verzorgingstehuizen. Voor al deze risicogroepen is het gebruik van supplementen aan te bevelen. Voor alle anderen is het advies: eet gezond, gebruik genoeg margarine, halvarine en bak- en braadproducten (want daar is extra vitamine D aan toegevoegd), en ga dagelijks minstens een kwartier naar buiten. Deze boodschap moet door eenduidige voorlichting onder de aandacht worden gebracht. Anders dan de vitamine D-inname blijkt de jodiuminname van de Nederlandse bevolking wel goed. Daar is consolideren dus voldoende. Dit schrijft de Gezondheidsraad in twee adviezen die vandaag worden aangeboden aan de minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

Vitamine D: inzetten op verbetering

Vitamine D is een microvoedingsstof die we allemaal nodig hebben voor een gezonde opbouw van onze botten. Uit onderzoek blijkt nu echter dat verschillende groepen Nederlanders een tekort hebben. Kinderen beneden de 4 jaar, vrouwen die zwanger zijn, borstvoeding geven, een sluier dragen of ouder zijn dan 50, mannen vanaf 70 en mensen die een donkere huid hebben of niet genoeg buiten komen, zouden geholpen zijn met 10 microgram extra per dag. Ouderen die onvoldoende buitenkomen of in een verpleeg- of verzorgingshuis wonen, ouderen met een donkere huidskleur en oudere vrouwen met een sluier, zouden 20 microgram extra binnen moeten krijgen.

Bij deze risicogroepen kan een gezonde voeding, met gebruik van margarine, halvarine en bak- en braadproducten, deze extra hoeveelheid niet leveren. Er is dus meer nodig, wil de Nederlandse bevolking als geheel voldoende vitamine D binnenkrijgen. In de eerste plaats kan daarbij ingezet worden op het gebruik van supplementen.



Maar niet iedereen zal die gebruiken, ook niet met verbeterde voorlichting. Een alternatief is het gebruik van producten met extra vitamine D. Hiervoor moeten er wel eerst meer van deze verrijkte producten beschikbaar komen. De Gezondheidsraad denkt daarbij specifiek aan melk, melkvervangers en olie: producten met een groot bereik onder de groepen die baat hebben bij meer vitamine D.

Welke keuze ook wordt gemaakt om het vitamine D-tekort op te heffen, monitoren van de inname blijft wenselijk, om het beleid waar nodig bij te kunnen sturen.

Jodium: behouden van de huidige inname

Jodium is een microvoedingsstof die van essentieel belang is voor de productie van schildklierhormonen. De inname van deze stof blijkt in Nederland goed te zijn, en dat moet uiteraard zo blijven. Daarom is het van belang dat het huidige niveau van verrijking van bakkerszout in Nederland toegestaan blijft, en niet verlaagd wordt als gevolg van Europese regelgeving.

Mochten mensen minder zout gaan gebruiken (en daarvoor zijn verschillende acties ingezet), dan moet er gezorgd worden voor compensatie van de terugloop in de jodiuminname die daarmee gepaard kan gaan.

Samenstelling commissie:

• prof. dr. ir. G. Schaafsma, emeritus hoogleraar voeding en levensmiddelen, Wageningen Universiteit/voormalig directeur food and health, TNO, Zeist, *voorzitter* • dr. H. van den Berg, voedingskundige, Voedingscentrum, Den Haag • drs. E.N. Blok, beleidsmedewerker, ministerie van VWS, Den Haag, *adviseur* • dr. H.J. Blom, klinisch biochemisch geneticus, Vrije Universiteit Medisch Centrum, Amsterdam • prof. dr. ir. C.P.G.M. de Groot, hoogleraar voedingsfysiologie met bijzondere aandacht voor het verouderingsproces en de oudere mens, Wageningen Universiteit • dr. M. den Heijer, endocrinoloog, Universitair Medisch Centrum St Radboud, Nijmegen • dr. K.F.A.M. Hulshof, voedingskundige, voorheen TNO, Zeist • prof. dr. P.T.A.M. Lips, hoogleraar endocrinologie, Vrije Universiteit Medisch Centrum, Amsterdam • prof. dr. ir. I.M.C.M. Rietjens, hoogleraar toxicologie, Wageningen Universiteit • prof. dr. P.J.J. Sauer, hoogleraar kindergeneeskunde, Rijksuniversiteit Groningen • prof. dr. ir. P. van 't Veer, hoogleraar voeding en epidemiologie, Wageningen Universiteit • dr. T. Vulsma, kinderarts en endocrinoloog, Universiteit van Amsterdam Medisch Centrum • dr. ir. R.M. Weggemans, Gezondheidsraad, Den Haag, *secretaris* • dr. ir. C.J.K. Spaaij, Gezondheidsraad, Den Haag, *secretaris*

De publicaties 'Naar een toereikende inname van vitamine D' (nr. 2008/15) en 'Naar behoud van een optimale jodiuminname' (nr. 2008/14) zijn te downloaden van www.gr.nl en in een papieren versie op te vragen bij het secretariaat van de Gezondheidsraad, fax (070)340 75 23, e-mail: order@gr.nl. Nadere inhoudelijke inlichtingen verstrekt mw. dr. ir. R.M. Weggemans, tel. (070)340 70 18, e-mail rienne.weggemans@gr.nl.