



Datum 26 september 2012

---

## Nieuwe voedingsnormen vitamine D

---

*De Gezondheidsraad heeft nieuwe voedingsnormen opgesteld voor vitamine D. Ook adviseert de raad welke groepen mensen gebaat zijn bij inname van extra vitamine D via supplementen. Het advies van de raad is vandaag aangeboden aan de minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.*

Vitamine D is van belang voor een goede btopbouw. Voedingsnormen geven aan hoeveel van een bepaalde stof mensen nodig hebben. De Gezondheidsraad evalueert deze normen regelmatig en past ze zo nodig aan. Daarbij gaat de raad uit van recente wetenschappelijke inzichten. In dit geval heeft de raad gekeken naar aandoeningen waarvan overtuigend is aangetoond of aannemelijk is dat vitamine D daarop een heilzame invloed heeft. Het gaat dan vooral om botgezondheid: de beschermende werking van vitamine D tegen rachitis (bij jonge kinderen), botbreuken en valgevaar (bij ouderen). Het vorige advies van de raad over vitamine D dateert van 2008.

Mensen krijgen gemiddeld ongeveer een derde van hun vitamine D-behoefte binnen via hun voeding (onder andere vette vis, lever, vlees, eieren, melkproducten en margarines). Twee derde van de aanmaak van vitamine D vindt 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. Dat betekent dat zij aangewezen zijn op supplementen.

Per groep adviseert de Gezondheidsraad het volgende.

### **Van 4-70 jaar**

Mensen met een lichte huid, die dagelijks voldoende buiten komen (15 tot 30 minuten bij hoog staande zon met hoofd en handen onbedekt) maken ongeveer twee derde van hun vitamine D-behoefte aan uit zonlicht. Deze groep heeft dus geen extra vitamine D nodig uit een supplement.

- Mensen die een donkere huid hebben, die lichaamsbedekkende kleding dragen of weinig buitenkomen hebben dagelijks 10 microgram vitamine D nodig uit een supplement om in hun behoefte te voorzien.
- Zwangere vrouwen en vrouwen tussen 50 en 70 jaar wordt aangeraden voor de zekerheid 10 microgram vitamine D per dag te nemen. Voor vrouwen tussen 50 en 70 is het aannemelijk dat dit de botdichtheid verbetert. Bij zwangere vrouwen beoogt deze aanbeveling de nadelige gevolgen van een vitamine D-tekort voor hun eigen gezondheid en mogelijk ook die van de pasgeborene te voorkomen.

**Kinderen van 0 tot en met 3 jaar**

De Gezondheidsraad beveelt aan jonge kinderen dagelijks 10 microgram extra vitamine D te geven, omdat overtuigend is bewezen dat dit hen beschermt tegen rachitis.

**Ouderen vanaf 70 jaar**

De raad beveelt ouderen aan per dag 20 microgram vitamine D uit een supplement te gebruiken, omdat overtuigend is bewezen dat dit beschermt tegen botbreuken en het aannemelijk is dat dit het valgevaar bij deze groep vermindert.

**Samenstelling commissie**

• prof. dr. C. van Weel, hoogleraar huisartsgeneeskunde, Universitair Medisch Centrum St Radboud Nijmegen, *voorzitter* • dr. H. van den Berg, voedingskundige, Voedingscentrum, Den Haag • dr. F.R. de Grijl, universitair hoofddocent biofysica, Leids Universitair Medisch Centrum • prof. dr. H.S.A. Heymans, hoogleraar kindergeneeskunde, Academisch Medisch Centrum, Universiteit van Amsterdam • prof. dr. B.J.C. Middelkoop, hoogleraar public health, Leids Universitair Medisch Centrum • dr. H. Slaper, biofysicus, Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, Bilthoven • prof. dr. ir. P. van 't Veer, hoogleraar voeding en epidemiologie, Wageningen University • prof. dr. ir. M. Visser, hoogleraar gezond ouder worden, Vrije Universiteit Amsterdam • prof. R. Bouillon, emeritus hoogleraar endocrinologie, Katholieke Universiteit Leuven, *adviseur* • dr. P.J. Elders, huisarts, Vrije Universiteit Medisch Centrum, *adviseur* • prof. dr. P.T.A.M. Lips, hoogleraar endocrinologie, Vrije Universiteit Medisch Centrum, *adviseur* • drs. E.N. Blok, ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, *waarnemer* • dr. ir. R.M. Weggemans, Gezondheidsraad, Den Haag, *secretaris*

*De publicatie Evaluatie van de voedingsnormen voor vitamine D (nr 2012/15) is te downloaden van [www.gr.nl](http://www.gr.nl) en in een papieren versie op te vragen bij het secretariaat van de Gezondheidsraad, e-mail: [order@gr.nl](mailto:order@gr.nl). Nadere inhoudelijke inlichtingen verstrekt mw. dr. ir. R.M. Weggemans, tel. (070)340 7018, e-mail: [rianne.weggemans@gr.nl](mailto:rianne.weggemans@gr.nl).*