



Met dank aan de **ZON**

DE KRACHT VAN VITAMINE D

+ 3 RECEPTEN
VAN PASCALE
NAESSENS

Wie houdt niet van de zomer? Pascale Naessens alleszins, al was het maar voor de hoge dosis vitamine D die we dankzij de zon binnenkrijgen. Pascale vroeg onderzoekster Martine Luxwolda waarom die zonnevitamine zo belangrijk is. **DOOR PASCALE NAESENS**



WIE IS MARTINE LUXWOLDA?

Onderzoekster Martine Luxwolda relateerde in haar proefschrift gezondheidsparameters aan de eet- en levensgewoonten van Afrikaanse stammen in Tanzania, die een levensstijl hebben die heel erg lijkt op die van onze voorouders. Ze concentreerde

zich daarbij op twee voedingsstoffen die overvloedig aanwezig waren in het land-water-ecosysteem, waarin de menselijke evolutie moet hebben plaatsgevonden: het **visolievetzuur DHA en vitamine D**. Luxwolda stelde vast dat de onderzochte stammen door hun voeding aanzienlijk meer DHA en vitamine D binnenkrijgen. Het gehalte aan vitamine D ligt bij deze stammen zelfs drie tot vier keer hoger dan bij ons. Dit zou mede kunnen verklaren waarom typisch westerse ziektes - zoals hart- en vaatziekten - onder deze stammen niet voorkomen.

Wie 'puur' en 'geзд' zegt, denkt 'Pascale Naessens'. Vitaya's coach eetcultuur wordt stilaan een boegbeeld voor iedereen die wil gezond eten en toch genieten. In haar succesvolle kookboeken combineert ze heerlijke recepten met wetenschappelijke informatie over voeding, die ze haalt uit diverse studies, zoals bijvoorbeeld het onderzoek naar vitamine D van Martine Luxwolda. De Nederlandse trok samen met haar partner en eveneens onderzoeker, Remko Kuipers, naar Oost-Afrika. Daar ontdekte het artsenkoppel dat bij mensen die meer vitamine D binnenkrijgen, typisch westerse ziekten niet voorkomen. Geïnteriseerd trok Pascale richting Nederland, naar Martine Luxwolda, voor meer uitleg.

Pascale Naessens: Hoe belangrijk is die vitamine D?

Martine Luxwolda: "Vitamine D is belangrijk voor de botten en de kalkhuishouding. Dat is ook voor de voedingsraden het belangrijkste argument waarop ze hun aanbevelingen baseren. Maar vitamine D doet meer. De vitamine D-receptor (*die de vitamine 'ontvangt', red.*) komt in het lichaam op vele plaatsen voor, zoals de prostaat, de hersenen, het hart, de pancreas... Veel organen van het lichaam hebben te maken met vitamine D. Een tekort eraan wordt in verband gebracht met tuberculose, psoriasis, auto-immuunziekten zoals diabetes mellitus type 1, multiple sclerose, hoge bloeddruk, hartfalen, psychiatrische

ziekten en met heel wat kankersoorten. Vitamine D blijkt ook een cruciale rol te spelen in ons immuunsysteem, om ontstekingen te voorkomen. En misschien heeft het feit dat we ons zoveel beter voelen wanneer we even in de zon hebben gezeten, ook wel te maken met vitamine D."

Hoeveel vitamine D hebben we nodig?

"Momenteel is 30 nmol/L (nanomol per liter) de ondergrens in België en Nederland, maar volgens ons onderzoek zou de referentie voor een goede vitamine D-status een pak hoger moeten liggen, meer bepaald rond 80 nmol/L. Voedingsraden vrezen echter dat vitamine D bij een hoge dosis toxisch zou zijn en aanleiding zou kunnen geven tot hypercalcemie, met aderverkalking en nierstenen als gevolg. Maar Afrikaanse stammen zoals de Maasai en Hadzabe hebben een vitamine D-gehalte van rond de 115 nmol/L, en zij hebben helemaal geen aderverkalking. Ze hebben een prima gezondheid."

Hoe komt het dat wij in het westen een laag gehalte aan vitamine D hebben?

"Tachtig procent van de volwassen Amerikanen heeft een vitamine D-waarde lager dan 80 nmol/L en er zijn geen aanwijzingen dat dit in België anders is. Dat komt omdat we te veel binnen zitten en werken. Oudere mensen vertonen nog een grotere deficiëntie. Grotendeels omdat ze nóg meer binnen zitten, maar ook omdat wij in het westen minder vitamine D kunnen omzetten naarmate we ouder worden.

De groep die de grootse deficiënties vertoont, zijn gesluierte vrouwen, omdat ze buiten altijd bedekt zijn. Er zijn zelfs gevallen bekend van gesluierte vrouwen die kinderen kregen met een vitamine D-gehalte van 5 nmol/L, met bijzonder poreuze botten als gevolg."

“ Een tekort aan vitamine D wordt in verband gebracht met tuberculose, psoriasis, auto-immuunziekten, multiple sclerose, hoge bloeddruk, hartfalen, psychiatrische ziekten én heel wat kankersoorten. ▶



Hoe geraken wij aan meer vitamine D?

“Vitamine D zit in vette vissoorten, die hun vitamine D binnenkrijgen via plankton, en in sommige paddenstoelen. Maar met voeding alleen haal je het niet. De zon is de belangrijkste leverancier van vitamine D. Je moet wel echt in de zon gaan zitten, achter glas maak je geen vitamine D aan. Vitamine D wordt omgezet in de huid en opgeslagen in het vetweefsel. Er zijn aanwijzingen dat vitamine D ook wordt omgezet en vervolgens opgenomen via het talglaagje op de huid. Zo smeren vogels hun veren in met een vetlaag, waarin hun vitamine D wordt omgezet. Wanneer ze hun veren schoonmaken, krijgen ze hun vitamine D binnen. Honden doen hetzelfde: wanneer ze hun vacht likken, krijgen ze een portie vitamine D.”

Hoe lang moeten we in de zon zitten?

“Dat hangt ervan af. De tijd van het jaar is heel belangrijk. Tussen oktober en april staat de zon te laag en kunnen we helemaal geen vitamine D aanmaken. Mensen met een bleke huid zetten vitamine D sneller om dan iemand met een donkere huid. Hoe meer huid wordt blootgesteld (bijvoorbeeld in een bikini), hoe meer vitamine D kan worden omgezet. Maar vergis je niet: een uurtje buiten lunchen met enkel het aangezicht en de handen bloot, levert ook veel vitamine D op. Verbranding door de zon moet je zeker voorkomen. Mijn idee is dat je beter een kwartiertje onbeschermd in de zon kunt liggen, maar als je langer in de zon wilt vertoeven, moet je wel een zonnecrème smeren.”

ZO KOMT PASCALE AAN HAAR ZONNEVITAMINES

- ◆ De belangrijkste bron van vitamine D is **direct zonlicht op de naakte huid**. Niet achter glas of kunstlicht en ook niet door lichte kledij. Ik geniet dus graag met volle teugen van de zon! Al zorg ik er natuurlijk wel voor dat ik niet verbrand: indien nodig smeer ik mij in met een zonnecrème.
- ◆ We hebben overdreven veel aandacht voor hygiëne! Je hoeft **niet dagelijks je hele huid te wassen** of regelmatig te scrubben. Zo verwijder je het talglaagje op de opperhuid waar vitamine D mogelijk wordt omgezet.
- ◆ In de winter neem ik **vitamine D-supplementen**, want met voeding alleen kom je er niet.
- ◆ Het is een luxe, maar als ik kan, boek ik een **zonvakantie in de winter**, om de donkere wintermaanden te overbruggen. Tijdens zo'n zonvakantie leg je een mooie voorraad vitamine D aan.
- ◆ Je vitamine D-status kun je met **een bloedonderzoek** laten checken bij je huisarts.