

De lente is in het land, de zon komt weer piepen. Dat betekent: vitamine D. Waarvoor is die ook alweer nuttig en hoe nemen we ze het best op? Is het een goed idee om extra vitamine D te slikken of volstaat een portie zon?



**EXPERT NUTRITIONAL
PSYCHOLOGY
SABRINA MARX:**

Als we vitamine D zeggen, denken we meteen aan de zon. Want zij levert brandstof onder de vorm van UV-stralen, zodat onze huid deze vitamine zelf kan aanmaken. Vitamine D zorgt dan op haar beurt voor de opname van calcium, magnesium en fosfaat uit onze voeding: die mineralen hebben we nodig voor de opbouw van sterke botten, tanden en spierweefsel. Klachten die op een tekort kunnen wijzen zijn: spier- en gewrichtspijn, vermoeidheid en lusteloosheid. Ouderen, zwangere vrouwen en veganisten hebben vaak een tekort. Ook mensen met chronische stress, overgewicht of veel ontstekingen lopen risico, want vitamine D is een ontstekingsremmer. Om te checken of je genoeg vitamine D hebt, kun je bij de huisarts terecht voor een bloedtest, die deels wordt terugbetaald door het ziekenfonds. En neem ook deze tips ter harte:

1. Geniet voluit van het zonlicht

In België schijnt de zon maar de helft van het jaar voldoende sterk, dus in die tijd moeten we een voorraad aanleggen om de rest van het jaar door te komen. Veel mensen beschermen zich met kleding of *sunblock* of komen te weinig buiten, zodat ze een tekort aan

vitamine D krijgen. Mensen met een donkere huid maken vitamine D dan weer trager aan: ze hebben een langere blootstelling aan de zon nodig, want oorspronkelijk leefden ze in gebieden waar de zon het grootste deel van het jaar schijnt. Toch is het minder een probleem van geografische ligging dan van levensstijl. Vroeger leefden we hier meer buiten en smeerden we minder crèmes op onze huid. Vandaag leven we minder natuurlijk en meer beschermd, waardoor we steeds kwetsbaarder worden.

2. Kies voor vette vis

Vitamine D maken we grotendeels zelf aan, maar één derde halen we uit onze voeding. Vette vis is een van de belangrijkste bronnen, het is dus zeker een goed idee om zalm, makreel, haring, paling, sardinen, sprot... op het menu te zetten. Andere goede bronnen zijn eierdooiers en bepaalde paddenstoelen.

3. Neem supplementen

In onze westerse maatschappij komen we zonder supplementen niet aan genoeg vitamine D. De kwaliteit van onze voeding is verminderd, we leven op vervuilde grond, ademen onfrisse lucht in en staan te vaak onder stress. Vandaar de alsmaar grotere noodzaak van voedingssupplementen. Ideaal is om dagelijks een kleine dosis te nemen gedurende een paar maanden, zo werk je preventief. Dus beter geen ampullen met een megadosis van 25.000 of 50.000 eenheden. Ideaal is 400 tot 800 eenheden per dag voor kinderen en 2000 voor volwassenen. Kies voor biologisch actieve supplementen. Neem

liever vitamine D3 dan D2, omdat D3 beter door het lichaam wordt opgenomen. Vitamine D is een vetoplosbare vitamine, dus in het allerbeste geval zitten de supplementen in een emulsie. Pillen worden minder goed opgenomen door het lichaam.

4. Leer om te gaan met stress

Chronische stress veroorzaakt een tekort aan vitamine D doordat vitamine D en cortisol uit dezelfde grondstof worden gemaakt: cholesterol. Uit cholesterol wordt in ons lichaam ook cortisol gemaakt, het zogenaamde "stresshormoon". Bij chronische stress krijgt het lichaam constant het signaal: maak meer cholesterol aan, want we hebben grondstof nodig voor onze cortisol! Omdat het lichaam evolutionair voorrang geeft aan overleven, kiest het voor cortisol. Zo riskeert alle cholesterol opgevoerd te worden voor de aanmaak van cortisol en komt onze vitamine D-aanmaak in het gedrang. Ook hier kun je supplementen nemen, maar de ideale remedie is de stress wegnemen, of er gezonder mee leren omgaan. Dat is beter dan met chips, cola of alcohol op de bank kruipen, of een kalmeerpil nemen. Elke medicatie betekent immers ook fysieke stress voor je lichaam.

Onderzoek toont al lang aan dat vitamine D een belangrijke rol speelt in het immuunsysteem. Maar ook voor onze algemene gezondheid is een goede vitamine D-waarde absoluut belangrijk. Daarom: ga voldoende buiten wandelen in het zonnetje, eet gezond en vul eventuele tekorten aan met supplementen. Leer om te gaan met de dagelijkse stress en een belangrijk cliché: vermijd chronische stress. ●