

## Paling: 22,8 microgram vit D per 100 gram; ruim voldoende om tekort aan vit D te voorkomen

uit: [www.msd.nl](http://www.msd.nl); MSD (Merck, Sharp en Dohme)  
Jos Scheerboom

Het lichaam heeft vitamine D nodig voor stevige botten. Vitamine D zorgt ervoor dat calcium uit de voeding beter in het bloed en in de botten wordt opgenomen. Vaak wordt aan extra calcium gedacht om botontkalking te voorkomen. Maar in Nederland is de zuivelconsumptie relatief hoog waardoor we in het algemeen voldoende calcium binnenkrijgen. Dat een tekort aan vitamine D gepaard kan gaan met versneld botverlies, is veel minder bekend.

### Vitamine D-tekort

De belangrijkste bron van vitamine D is zonlicht. Vitamine D wordt onder invloed van zonlicht aangemaakt in de huid. Daarnaast zit vitamine D vooral in vette vis zoals haring, zalm en makreel. In veel mindere mate treffen we het aan in zuivelproducten, eieren en kaas. Vitamine D wordt in Nederland toegevoegd aan margarine. Bij mensen boven 50 jaar zorgen zonlicht en voeding meestal niet meer voor voldoende vitamine D. Met het ouder worden is de huid niet meer goed in staat om zonlicht in vitamine D om te zetten. Daarbij komt dat, hoewel vitamine D in een gering aantal voedingsmiddelen voorkomt, de meeste voedingspatronen onvoldoende vitamine D bevatten. Vitamine-D-tekort komt op oudere leeftijd frequent voor. Bijna één op de twee 65-plussers heeft vitamine D-tekort.

Een tekort aan vitamine D kan gepaard gaan met spierpijn en spierzwakte, waarmee de kans op vallen toeneemt. Moeite met traplopen, een zwaar gevoel in de benen en moeizaam uit een stoel omhoogkomen kunnen door vitamine D-tekort worden veroorzaakt.

Door de gezondheidsraad aanbevolen hoeveelheid in te nemen hoeveelheid vitamine D per dag

4-50 jaar:	2,5 microgram
51-60 jaar:	5,0 microgram
61-70 jaar:	7,5 microgram
Ouder dan 71 jaar:	12,5 microgram

### Vit D bronnen die de Nederlander ter beschikking staan:

Margarine/halvarine (voor één snee brood: 5 gram)	0,4 microgram
1 glas halfvolle melk (150 ml)	0,15 microgram
1 plak Goudse kaas	0,12 microgram
1 stuk bereid rundvlees (100 gram)	0,4 microgram
Een stuk gerookte paling (100 gram)	22,8 microgram
Een stuk zalm (gegaard in magnetron)	8,7 microgram
Een stuk makreel (gerookt; 100 gram)	8,0 microgram

Ik wens u sterke botten toe en de onderzoekers aan de voortplanting van de paling veel succes.