

[Home](#) [Voeding en ouderen](#) [Voedselbeleid](#) [Voedselverspilling](#) [Voedselzekerheid](#) [Voedselinnovatie](#)

[Over ons](#)



## Vitamine D-advies voor ouderen moet tussen de oren komen

Door: [Lisette de Groot](#) · 20 april 2016

Categorie: [Voeding en ouderen](#)

“Ouder dan zeventig? Dan is de kans groot dat je een tekort hebt aan vitamine D, zeker als je bepaalde medicijnen gebruikt. Slechts een op de vier senioren volgt het advies om extra vitamine D te gebruiken op.

Vitamine D zorgt voor sterke botten, zo hebben we allemaal op school geleerd. Je vindt de stof in vette vis, zoals haring, makreel en zalm. Vitamine D zit ook in roomboter, volle zuivelproducten en vet vlees. Maar het grootste deel maak je zelf aan in de huid, onder invloed van UV-straling uit zonlicht.

### Vitamine D-supplement



□

#### Blogplatform WUR

Dit weblog is onderdeel van het blogplatform van Wageningen University & Research.

Naarmate je ouder wordt, vermindert de aanmaak, en mogelijk ook opname, van vitamine D. De Gezondheidsraad adviseert senioren daarom een supplement te nemen: 20 microgram per dag voor mensen van 70 jaar en ouder, en 10 microgram per dag voor vrouwen van 50 tot 70 jaar.



Slechts een op de vier à vijf ouderen volgt dit advies op. Tekorten liggen op de loer, zeker als je bedenkt dat veel senioren medicijnen gebruiken. Die vragen aandacht vanwege hun invloed op hoe voedingsstoffen worden opgenomen.

## Schrikbarende conclusies

Bij Wageningen University & Research hebben we, binnen de [Alliantie Voeding Gelderse Vallei](#), onderzocht hoe dit zit met vitamine D. We vroegen zo'n 900 zelfstandig thuiswonende Nederlandse ouderen naar hun medicijngebruik en relateerden dit aan de vitamine D-concentratie in hun bloed (25-hydroxyvitamine D, voor de ingewijden). We kwamen tot schrikbarende conclusies: maar liefst een op de twee medicijngebruikers had een vitamine D-tekort (bloedwaarden van minder dan 50 nanomol per liter). Zelfs van de mensen die een vitamine D-supplement gebruikten, had nog altijd een op de vijf à acht te lage bloedwaarden.

Vooraf medicijnen tegen bijvoorbeeld diabetes, hartfalen en depressie gingen gepaard met een lagere vitamine D-status, net als het aantal medicijnen dat iemand slikte (meer dan 10 verschillende per dag). Mijn collega Wout van Orten-Luiten, onderzoeker bij Ziekenhuis Gelderse Vallei, schreef er een artikel over. Het is begin dit jaar gepubliceerd in het wetenschappelijke vakblad [European Journal of Clinical Pharmacology](#).

## Gezondheidswinst

Het is zeker dat er met het voorkomen van vitamine D-tekorten veel gezondheidswinst in het verschiet ligt. Ouderen die voldoende binnenkrijgen, hebben een kleinere kans op botbreuken en waarschijnlijk een beter behoud van hun spierfunctie – een onderwerp waar we bij Wageningen University & Research nu onderzoek naar doen.



[Bekijk onze andere blogs](#)

## Blog updates

Abonneren op nieuwe blogposts

## Meest recente berichten

- Kerstblog 2017: Consumptie die telt

---

- Investeren in consumentenonderzoek verdient zich terug

---

- Suiker op school

---

- Vleesconsumptie: vleesminderen is aan het inburgeren

---

- Voedselagenda: voedsel is allesbehalve vanzelfsprekend

---

## Laatste reacties

- Maarten Vrolijk op [Kerstblog 2017: Consumptie die telt](#)  
*Mooie compacte duiding, die vooruit helpt. Dank. [Lees meer >](#)*
- Wouter Verkerke op [Kerstblog 2017: Consumptie die telt](#)  
*Goed stuk, Hans! Fijne dagen, Wouter Verkerke. [Lees meer >](#)*
- Joop op [Een circulair](#)

Hoog tijd dus dat het advies van de Gezondheidsraad bij iedereen tussen de oren komt. Daar zijn volop aanknopingspunten voor. Huisartsen kunnen ouderen vaker screenen en goed voorlichten, bijvoorbeeld als ze toch al langskomen voor een grieprik. Verpleeghuizen kunnen de vitamine D-status gaan hanteren als norm voor verantwoorde zorg. Zorgverzekeraars doen er goed aan vitamine D-supplementen op te nemen in het basispakket, en voedingsmiddelenfabrikanten kunnen producten ontwikkelen verrijkt met vitamine D.

[Zelf kunnen ouderen ook het nodige doen](#). Hap wat vaker een harinkje, ga regelmatig een blokje om en vergeet vooral dat dagelijkse vitamine D-supplement niet.

Meer weten over onderzoek naar voeding, vitamine D en ouderen? Laat een reactie achter onderaan dit bericht.

Tweet



Related posts:

[Samen zorgen voor gezond ouder worden](#)

[Kookstapp: zelf kunnen koken smaakt naar meer](#)

[Emoties bij ouderen: laten we stoppen met het betuttelen van ouderen](#)

[Ondervoeding bij ouderen tegengaan met gepersonaliseerde maaltijden](#)

Dit artikel is 6297 keer gelezen.



**Lisette de Groot**

Hoogleraar Voeding van de Oudere Mens

[Meer over Lisette de Groot](#) · [View articles](#)

Er zijn 8 reacties.

**Door: Hans Koevoet · 21-04-2016 om 08:54**

“Zelfs van de mensen die een vitamine D-supplement gebruikten, had nog altijd een op de vijf à acht te lage bloedwaarden.”

Hoe is dat te verklaren? Gebrekkige innametroew? Te lage voorgeschreven doses?

[voedselsysteem is méér dan sluiten van kringlopen](#)

Leuk [Lees meer >](#)

[Martin Scholten op Duurzaam voedsel: is onze voedselproductie daadwerkelijk duurzaam?](#)

*In mijn column pleit ik voor een agro-foodsysteem dat is gebaseerd op kringlopen. Dat betekent afstappen van het verder zoeken... [Lees meer >](#)*

[Margje Vlasveld op Duurzaam voedsel: is onze voedselproductie daadwerkelijk duurzaam?](#)

*Wat vreemd dat er geen antwoord gegeven wordt op de eerdere vragen. Verder zou ik graag in contact komen... [Lees meer >](#)*

[beantwoorden](#)

**Door: Pol Grootswagers · 21-04-2016 om 10:44**

De auteur van het wetenschappelijke artikel geeft aan dat verklaringen hiervoor mogelijk te vinden zijn in: het type en de kwaliteit van de vitamine D supplementen, de dosering, de gebruiksduur, therapietrouw en persoonsafhankelijke verschillen in de reactie op het supplement.

Wat de precieze verklaring is, dient nader onderzocht te worden.

[beantwoorden](#)

**Door: maria · 10-10-2016 om 10:11**

waar zit vitamine d in

[beantwoorden](#)

**Door: johnny · 22-04-2016 om 10:01**

Ook hier weer te betreuren dat het advies van de Gezondheidsraad weer 1 op1 wordt overgenomen . Deze raad heeft belangen die ingaan tegen de daadwerkelijk effecten van adequate D niveaus. 10 en 20 mcgr. is volstrekt onvoldoende , voor een onderhouds niveau maar zeker indien deficient. De farma / verdienmodel heeft een te grote invloed , lees belang .

[beantwoorden](#)

**Door: Wout van Orten-Luiten · 22-04-2016 om 23:23**

(Auteur artikel:) De adviezen van de Gezondheidsraad zijn niet bedoeld om 1 op 1 overgenomen te worden. Ze zijn alleen bedoeld voor het voorkómen van tekorten bij gezonde mensen. Hierbij houden ze rekening met leeftijd, zwangerschap, huidskleur en hoeveelheid zonlichtblootstelling. Hun aanbevolen doseringen van 10 en 20 mcg zijn voor vrijwel alle gezonde mensen voldoende om een bloedwaarde te bereiken van tenminste 50 nmol/l. Als je echter een bloedwaarde van tenminste 75 nmol/l wilt bereiken zijn deze doseringen voor de helft van de mensen te laag. Ook voor mensen met een vitamine D-tekort zijn de adviezen van de Gezondheidsraad te laag. Bij een vitamine D-tekort kan je daarom het beste een medische behandelaar inschakelen. Die kijkt naar mogelijke oorzaken en schrijft een aangepaste behandeling voor. Om sneller normale bloedspiegels te bereiken kan de behandelaar hoge

oplaaddoseringen met vitamine D voorschrijven.

[beantwoorden](#)

---

**Door: johnny · 23-04-2016 om 19:33**

toch niet , 10 of 20 . Beide ruim achterhaalde (internationale) waarden . Gezondheidsraad heeft belangen : farmacie

[beantwoorden](#)

---

**Door: johnny · 24-04-2016 om 11:11**

In dezelfde categorie : Oncoloog van Erasmus MC mag geen kurkuma testen van Big Pharma | Healthwatch | Gezondheidswaakhond

[https://www.healthwatch.nu/2016/03/25/oncoloog-van-erasmus-mc-mag-geen-kurkuma-testen-van-big-pharma/?utm\\_campaign=shareaholic&utm\\_medium=facebook&utm\\_source](https://www.healthwatch.nu/2016/03/25/oncoloog-van-erasmus-mc-mag-geen-kurkuma-testen-van-big-pharma/?utm_campaign=shareaholic&utm_medium=facebook&utm_source)

...

[beantwoorden](#)

---

**Door: Barbara · 27-05-2016 om 21:58**

Kunt u mij een goed vitamine D-supplement aanraden ? en is een multi vitamine aan te raden ? Ik ben 50 plus.

[beantwoorden](#)

---

## Laat een reactie achter

*Het e-mailadres wordt niet gepubliceerd. Vereiste velden zijn gemarkeerd met \**

Reactie

Naam \*

E-mail \*

