

PERSBERICHT

Nederlander komt amper buiten in winterperiode

Gebrek aan zonlicht kan leiden tot vitamine D-tekort

Amstelveen, 3 oktober 2014– **Werkend en studierend Nederland komt in de periode oktober tot maart amper buiten: bijna de helft (48 procent) brengt op een doordeweekse dag maximaal 30 tot 60 minuten buiten door. De favoriete momenten om buiten door te brengen zijn de namiddag of begin van de avond. Ook in het weekend ziet de Nederlander weinig direct zonlicht: 56 procent van de respondenten geeft aan op een gemiddelde weekenddag maximaal één tot twee uur buiten door te brengen. Onvoldoende opname van zonlicht door de huid kan leiden tot een vitamine D-tekort: vitamine D zit maar heel beperkt in voeding, waardoor we voor vitamine D afhankelijk zijn van zonlicht. 52 procent van de respondenten geeft aan niet te weten wat de consequenties zijn van een vitamine D-tekort. Dit blijkt uit een onderzoek van VitamineDinformatie.nl onder ruim 1.000 respondenten.**

Hoewel werkend en studierend Nederland weinig tijd buiten door brengt in de periode oktober tot maart; zouden ze dit wel vaker willen: 94 procent van de respondenten geeft aan vaker buiten te willen zijn. Een gebrek aan tijd houdt men het vaakst tegen om naar buiten te gaan (37 procent), gevolgd door de kou (23 procent). 17 procent geeft aan gewoon te vergeten om af en toe naar buiten te gaan. Marieke van der Hulst van VitamineDinformatie.nl: ‘Omdat we doordeweeks zo weinig buiten komen, is het raadzaam om in de middagpauze even buiten te gaan lopen. Spreek dit bijvoorbeeld met collega’s af. Let wel, het zonlicht is in Nederland gedurende de herfst- en wintermaanden niet sterk genoeg om voldoende vitamine D aan te maken. Extra vitamine D in de vorm van een supplement wordt dan geadviseerd.’

Kracht van de zon

70 tot 90% van de totale vitamine D-productie in ons lichaam wordt onder invloed van zonlicht aangemaakt door onze huid. Een tekort aan vitamine D ontstaat dus vaak door te weinig zonlicht op de huid. Om een vitamine D-tekort te voorkomen is het belangrijk om iedere dag in ieder geval tussen 11.00-15.00 uur 15 tot 30 minuten buiten te komen. De handen en het hoofd moeten dan onbedekt zijn om te zorgen dat de huid voldoende zonlicht krijgt.

Het belang van vitamine D

Vitamine D is belangrijk voor sterke botten en gezonde spieren. Een tekort kan leiden tot spierzwakte, botbreuken en afname van mobiliteit. Bij ouderen met een ernstig vitamine D-tekort worden ook vaak botontkalking (osteoporose) en zachte, zwakke en pijnlijke botten (osteomalacie) geconstateerd. Bij kinderen kan een ernstig vitamine D-tekort ook de Engelse ziekte (rachitis) veroorzaken. Zwakke, kromgegroeide botten en O-benen zijn hier verschijnselen van.

Advies Gezondheidsraad

De Gezondheidsraad acht vitamine D-supplementen noodzakelijk voor iedereen die onvoldoende buiten komt*, vaak bedekkende kleding draagt of een donkere huid heeft (vanaf huidtype IV). Voor kinderen van 0 tot 4 jaar, zwangere vrouwen en vrouwen van 50 jaar en ouder geldt dat zij het gehele jaar extra vitamine D moeten innemen, ongeacht de hoeveelheid zonlicht.

Dit advies geldt ook voor alle 70-plussers, bewoners van verpleeg- en verzorgingstehuizen en mensen met osteoporose.^{1,2} Wilt u weten of u ook extra vitamine D nodig heeft? Doe de online vitamine D-test op www.vitamineDinformatie.nl of ga naar uw arts of apotheek voor persoonlijk advies over de juiste vitamine D-dosering.

*De Gezondheidsraad verstaat onder voldoende buiten komen: dagelijks 15 tot 30 minuten tussen 11.00 en 15.00 uur met tenminste handen en hoofd ontbloot.

1 Gezondheidsraad. Evaluatie van de voedingsnormen voor vitamine D. Den Haag: Gezondheidsraad, 2012; publicatienr. 2012/15.

2. Richtlijn Osteoporose en fractuurpreventie. Derde herziening. Utrecht: Kwaliteitsinstituut voor de Gezondheidszorg CBO, 2011

Over het onderzoek

VitamineDinformatie.nl liet in september 2014 een onderzoek uitvoeren door Kien Onderzoek onder ruim 1.000 Nederlanders van 18 t/m 65 jaar die werken of studeren.

- Einde bericht -

Noot voor de redactie (niet voor publicatie)

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Meda Pharma B.V., Marieke van der Hulst via telefoonnummer 06 53 17 2218 of e-mailadres marieke.van.der.hulst@medapharma.nl.