

## PERSBERICHT

### **Nederlandse herfstzon te zwak: mogelijk meer dan 5 miljoen mensen lopen risico op vitamine D-tekort**

*Meer aandacht kan gezondheidsproblemen voorkomen en kosten gezondheidszorg verlagen*

Amstelveen, 14 oktober – Naar schatting lopen meer dan 5 miljoen mensen in Nederland een risico op een vitamine D-tekort, waaronder 90% van de bewoners van verzorgings- en verpleeghuizen.<sup>1</sup> Vitamine D zit maar heel beperkt in voeding, waardoor we voor vitamine D afhankelijk zijn van zonlicht. Echter in Nederland is de zon gedurende de herfst- en wintermaanden te zwak voor de aanmaak van vitamine D in het lichaam. Volgens de Gezondheidsraad hebben miljoenen Nederlanders dagelijks extra vitamine D nodig in de vorm van supplementen.<sup>1</sup> Desondanks weten nog maar weinig Nederlanders wat het belang van vitamine D is. Een tekort kan naast botontkalking (osteoporose) ook leiden tot spierzwakte, met een verhoogd risico op vallen als gevolg.<sup>1,2</sup> Daarnaast wordt een vitamine D-tekort in verband gebracht met andere ziektebeelden, waaronder diabetes en darmkanker.<sup>1</sup> Voor meer voorlichting kan men vanaf nu ook terecht op de nieuwe website [vitamineDinformatie.nl](http://vitamineDinformatie.nl) waar onder andere is te zien of je risico loopt op een vitamine D-tekort.

Meer aandacht voor het belang van vitamine D voor sterke botten en spieren en de implementatie van de nieuwe richtlijnen kan gezondheidsproblemen voorkomen. Schattingen van de kostenreductie, door het voorkomen van gezondheidsproblemen ten gevolge van een vitamine D-tekort, wijzen op een miljardenbesparing in de gezondheidszorg.<sup>3</sup>

#### **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, zwangeren 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.<sup>1,4</sup> De apotheker kan een goed persoonlijk advies geven over de juiste dosering en het gebruik van supplementen.

\* 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.

#### **Bronvermelding**

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

2. Kien onderzoek heeft in opdracht van Meda Pharma B.V. een onderzoek uitgevoerd in januari 2013 onder ruim 1.000 Nederlanders van 18 jaar en ouder.

3. The estimated benefits of vitamin D for Germany. Zittermann A. Mol Nutr Food Res. 2010 Aug;54(8):1164-71.

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

**Noot voor de redactie (niet voor publicatie)**

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Meda Pharma B.V., Marjolein Verkerk via telefoonnummer 020 751 65 00 of e-mailadres [marjolein.verkerk@medapharma.nl](mailto:marjolein.verkerk@medapharma.nl)