

# Vitamine D

## UVB voor een optimale vitamine D-spiegel



Denkt u dat vitaminetekorten alleen nog in arme landen voorkomen? Het tegengestelde is waar. Vitamine D-tekorten komen in praktisch alle ontwikkelde landen voor. De Endocrine Society, een belangrijke internationale organisatie van endocrinologen, [vindt](#) dat iedereen een vitamine D-spiegel van minstens 75 nanomol/L zou moeten hebben. Volgens een Nederlands [onderzoek](#), dat in 2015 verscheen in het Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde, haalt de gemiddelde Nederlander dat niet.

De belangrijkste bron van vitamine D is zonlicht. Valt dat licht op de huid, dan maakt de huid vitamine D aan. Daarom is aan het einde van de zomer de concentratie vitamine D op zijn hoogst. Volgens het onderzoek dat we zojuist aanhaalden, heeft de gemiddelde Nederlander tijdens de zomermaanden, als de vitamine D-spiegel op zijn hoogste punt zou moeten zijn, een vitamine D-spiegel van slechts 60 nanomol/L. Dus nog 15 punten onder het niveau dat volgens specialisten optimaal is.

Dat gegeven is eigenlijk al voldoende aanleiding voor zorg. Vitamine D is cruciaal voor sterke botten en spieren, gezonde bloedvaten, een adequaat immuunsysteem en nog veel, heel gezondheidsaspecten meer. Als in de zomer de vitamine D-spiegel niet het gewenste niveau bereikt, hoe zit dat dan in de winter?

Wel, volgens het onderzoek uit 2015 daalt de vitamine D-spiegel in de winter. De gemiddelde Nederlander heeft in de winter een vitamine D-spiegel van ongeveer 45 nanomol/L. Dat is dus 30 punten onder het optimale niveau.

# Vitamine D

## UVB voor een optimale vitamine D-spiegel

Gelukkig is die gemiddelde spiegel nog boven het niveau van 30 nanomol/L. Als de vitamine D-spiegel onder dat niveau zit, slaan artsen alarm. Bij een vitamine D-spiegel van onder de 30 nanomol/L is de hoeveelheid vitamine D in het lichaam zo laag, dat de gezondheid direct in gevaar kan komen. Medisch gezien is een vitamine D-spiegel van 45 nanomol/L zeker iets wat gecorrigeerd moet worden, maar het is geen noodsituatie.

Daarbij moeten we meteen opmerken dat we hier hebben over gemiddelden. Kijken we iets preciezer naar de cijfers, dan heeft 30 procent van de Nederlanders in de winter een vitamine D-spiegel die toch heus onder de 30 nanomol/L zit. Dat is dus bijna 1 op de 3 Nederlanders.

In de zomer is de situatie iets minder alarmerend, maar in die periode heeft nog steeds 12 procent van de Nederlanders van de Nederlanders een vitamine D-spiegel onder de kritieke grens van 30 nanomol/L.

De beste manier om de vitamine D-spiegel te verhogen is te verhuizen naar een land waar altijd de zon schijnt, en het leven zich het hele jaar door buiten afspeelt. Voor de meesten van ons is dat geen optie. Om die reden adviseert het [Voedingscentrum](#) grote groepen Nederlanders om pillen met extra vitamine D te slikken. Niet iedereen voelt zich echter goed bij dat advies, ook al staat de logica achter dat advies buiten kijf.

Een alternatief voor pillen is het toepassen van UVB-technologie: lampen die een milde en veilige vorm van kunstmatig zonlicht afgeven, waardoor de huid op een natuurlijke manier vitamine D3 aanmaakt. Hoe effectief UVB-technologie kan zijn, dat blijkt uit een [studie](#) die onderzoekers van Amsterdam UMC in 2014 publiceerden in *Photodermatology, Photoimmunology & Photomedicine*.

Vlak voordat het experiment begon, was de zomer net afgelopen. Dat zagen de onderzoekers terug in het bloed van de proefpersonen. Die hadden betrekkelijk veel vitamine D in hun bloed: 73 nanomol/L. Dat is beduidend meer dan de gemiddelde Nederlander na de zomer in zijn bloed heeft, maar nog net niet het optimale niveau zoals de Endocrine Society dat heeft vastgesteld.

De onderzoekers verdeelden hun proefpersonen in twee groepen. De ene groep kreeg geen behandeling met UVB-licht. Dit was de controlegroep. In een periode van vier maanden zakte de vitamine D-spiegel in deze groep met 15 punten naar 58 nanomol/L. Dat was te verwachten.

De proefpersonen in de andere groep stonden bijna vrijwel elke dag tijdens het douchen 7 minuten voor een Dermasun Helios. Hun huid ontving dus elke dag een milde hoeveelheid kunstmatig zonlicht, en ook dat zagen de onderzoekers terug in het bloed van de proefpersonen. Na vier maanden, was hun vitamine D-spiegel opgelopen tot 93 nanomol/L. Ruimschoots binnen het optimale bereik dus.