

Geef vitamine D3 aan je kinderen



De laatste jaren is duidelijk geworden dat vitamine D3 meer is dan gewoon een vitamine voor sterke botten en tanden. Er werden zoveel andere belangrijke functies ervan opgehelderd, dat eigenlijk iedereen en dit in elke levensfase er alle belang bij heeft om over een goede vitamine D-bloedspiegel te beschikken. Zo wordt in het bijzonder voor kinderen door de meeste gezondheidsinstanties aangeraden om extra vitamine D bij te geven. Waarom?

⋮ *We maken deze vitamine vooral zelf aan onder invloed van zonlicht*

Sterke botten en tanden

Vitamine D3 wordt beperkt aangetroffen in vette vis, eieren, boter en verrijkte margarine. We maken deze vitamine vooral zelf aan onder invloed van zonlicht, wat meteen verklaart waarom zoveel mensen in ons land en de helft van de wereldbevolking tijdens de winter er een gebrek aan vertoont. Zeker ook jonge kinderen, die in de eerste levensjaren weinig buiten komen en vaak grondig tegen de zon worden beschermd. Nu is vitamine D3, door het bevorderen van de opname van calcium en fosfor (en ook door het afremmen van het bij schildklierhormoon), zowel elementair voor de lengtegroei van de botten als door het neerzetten van mineralen onmisbaar voor sterke beenderen en tanden. Als snelgroeiende wezens, waarbij het skelet in volle ontwikkeling is, moeten kinderen dus zeker voldoende vitamine D binnenkrijgen. Heel ernstig gebrek aan vitamine D, dat leidt tot rachitis ('Engelse ziekte') wordt weliswaar niet zo vaak meer gezien, maar redelijk wat kinderen vertonen wel groeistoornissen en/of onvoldoende gemineraliseerde botten door vitamine D-gebrek.

Goede spierfunctie

Vitamine D3 draagt – onder meer door de betere calciumopname – ook bij tot een normale spierwerking en –coördinatie. Ook daarom moet een kind dus voldoende vitamine D opnemen, zo niet kan dat problemen geven op motorisch vlak (met onder meer te laat stappen), leiden tot lichaamzwakte of – door al te lage calciumopname – zelfs tot tetanie (spierverkrampingen) en convulsies (stuiptrekkingen).

Sterke immuniteit

Weinig gekend bij het grote publiek is het belang van vitamine D voor de immuniteit. Een goede bloedspiegel aan vitamine D draagt zeker bij tot een gezonde afweer tegen onder meer winterse infecties en griep. Vitamine D3 activeert namelijk de zogenaamde 'natural killer cells', welbepaalde witte bloedcellen die ziektekiemen aanvallen. Zo toonde een studie bij studenten aan dat de extra inname van 1200 IU vitamine D per dag de kans op griep verminderde met 40 %, tot zelfs 72 % bij degenen met de laagste uitgangswaarden. Ook wat betreft het voorkomen of het beperken van allergische luchtwegenklachten en astma, hebben kinderen er baat bij om extra vitamine D te krijgen.

Minder auto-immuniteit

Vitamine D draagt er ook toe bij dat het immuunsysteem minder snel ontspoord met het ontstaan van 'auto-immuunziekten'. Bij dergelijke aandoeningen zoals reumatoïde artritis, ziekte van Crohn, colitis ulcerosa, multiple sclerose, lupus, bepaalde schildklier-aandoeningen, diabetes type 1 en psoriasis, valt het immuunsysteem totaal onnodig lichaamseigen weefsels aan. Zo kan het extra toedienen van vitamine D3 aan kinderen de kans op diabetes type 1 (die vaak begint op kinder- of adolescentie leeftijd) merkbaar verminderen. Twee grote Scandinavische studies toonden aan dat de dagelijkse inname van 2000 IU vitamine D op kinderleeftijd het risico op een latere ontwikkeling van diabetes type 1 met bijna 80 % verlaagt! Waarschijnlijk kan het zorgen voor een goede vitamine D-status bij kinderen en adolescenten ook de kans op latere auto-immuunziekten zoals reumatoïde artritis (toch soms al op kinderleeftijd optredend), auto-immuunziekten van de darm (ziekte van Crohn en Colitis) en multiple sclerose verminderen.

Waar vitamine D ook belangrijk voor is:

- een optimale neurologische ontwikkeling met minder kans op mentale achterstand, stemmings- en gedragsstoornissen
- een betere bescherming tegen kanker
- een goede functie van de bloedvaten
- het behoud van een normaal gewicht

Heel vaak tekorten!

Vertonen onze kinderen vaak een gebrek aan vitamine D? Heel zeker, als men rekening houdt met de minimale aanbevolen dagelijkse innamehoeveelheid van 400 IU of met de bloedspiegel, waaronder men spreekt van insufficiëntie: 15 à 20 mg/ml (of 37 à 62,5 nmol/L). Zo zag men in een Belgische studie op kinderen van 6 tot 36 maand, dat 84 % daarvan een inname van minder dan 400 IU per dag vertoonde en dit vooral in de leeftijdsgroep van 2 à 3 jaar (die geen met vitamine D aangerijkte 'opvolgmelk' meer gebruikten). Als men rekening houdt met een minimale innamehoeveelheid van 400 IU/dag, dan hebben de meeste zuigelingen en peuters inderdaad een gebrekkige inname. Wat betreft kinderen op kunstmelk: 'startmelk' bevat ongeveer 400 IU vitamine D per liter en zeker onder de 4 maand (als zuigelingen nog

Vitamine D3

geen liter per dag innemen), is er dus eigenlijk een gebrekkige inname. Wat betreft zuigelingen die borstvoeding krijgen: dan is er zeker een gebrekkige inname, want hoezeer borstvoeding ook aan te bevelen is, ze voert bijna steeds minder vitamine D aan dan kunstmelk (zelfs als de moeder vitamine D inneemt)! Op oudere leeftijd, als er geen met vitamine D aangerijkte start- of opvolgmelk meer wordt gebruikt, of er geen borstvoeding meer wordt ingenomen, is de nood aan extra vitamine D vaak nog meer uitgesproken. In een studie op Oost-Vlaamse studie op schoolkinderen (4 à 11 jaar), constateerde men bij meer dan de helft een zware vitamine D-deficiëntie (bloedspiegel lager dan 10 mg/ml of 25 nmol/L).

Welke dosis geven?

Alles bij elkaar genomen, adviseert de Belgische Hoge Gezondheidsraad dat, los van de inname van vitamine D via de voeding, vanaf de geboorte tot 6 jaar dagelijks via een voedingssupplement 400 IU vitamine D aan een kind zou worden toegediend. En dat vanaf 6 jaar tot de adolescentenleeftijd van 18 jaar, afhankelijk van de blootstelling aan zonlicht, 600 IU/dag zou worden gegeven. Het Europese Voedselagentschap EFSA stelt - rekening houdend met een zekere veiligheidsfactor, want als vetoplosbare vitamine heeft vitamine D ook een zeker toxiciteit - dat we kinderen tot 1 jaar maximaal 1000 IU, kinderen van 1 tot 10 jaar maximaal 2000 IU en vanaf 10 jaar maximaal 4000 IU geven. Uiteraard kan een arts de dosis individueel afstellen door een optimale bloedspiegel tussen 32 en 48 ng/ml (80 en 120 nmol/L) na te streven of - volgens orthomoleculaire normen - zelfs tussen 50 en 70 ng/ml (125 en 175 nmol/L).



⋮ In het bijzonder voor kinderen wordt door de meeste gezondheidsinstanties aangeraden om extra vitamine D bij te geven.

Praktisch

Als vuistregel kunnen we stellen dat het geven van 1000 IU vitamine D per dag aan je kind een ideale maatregel is. Met 1000 IU/dag is een dagje 'vergeten' te geven of een weekendje overslaan niet zo erg. Een dagelijkse dosering is trouwens beter dan een wekelijkse of tweewekelijkse stootdosis. In je natuurwinkel vind je vitamine D-druppels, waarvan het vitamine D-gehalte nauwkeurig is aangegeven. Bijvoorbeeld met 250 IU per druppel kan je, door dagelijks 4 druppels aan havermelk, rijstmelk, yoghurt, kwark, muesli, uitgeschepte soep, groentepuree e.d. toe te voegen, eenvoudig de 1000 IU toedienen. Voor wie toch liever supplementen 'slikt': 1000 IU vitamine D kan ook via kleine capsules (parels) ingenomen worden. 🌱 (GVW)

RAPUNZEL

Bio pionier sinds 1974 geproduceerd in Duitsland

Maak je brood zoeter

Zoals hazelnoten
het veganistische alternatief met 33% hazelnoten

Exotisch
een lepel vol Caraïbische vreugde

Net karamel
de beste combinatie van amandelen en nougat

Wir machen Bio aus Liebe.

