

Vitamine D3

een ruggensteun voor iedereen



Dit jaar werd door onze gezondheidsinstanties in (nogmaals) aanbevolen om elk kind tot de leeftijd van 6 jaar extra vitamine D3 toe te dienen, en dit vooral voor sterke botten. Maar omdat diverse studies ook een ondermaatse inname bij andere leeftijdsgroepen aantonen en omdat steeds meer andere functies van vitamine D3 opgehelderd worden, kan eigenlijk iedereen in onze leefwereld tijdens de donkere maanden een supplement van deze “zonnevitamine” gebruiken!

⋮ Niet alleen kinderen hebben baat bij vitamine D3.

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. Bijna iedereen weet dat vitamine D3, door het bevorderen van de opname van calcium en fosfor (en ook door het afremmen van het bij schildklierhormoon), bijdraagt tot sterke beenderen en tanden. Zo is deze vitamine belangrijker dan calcium zelf in de preventie en aanpak van osteoporose of botontkalking. Daarom is het jammer dat veel mensen eerder kunstmatige medicijnen tegen osteoporose (zoals bisfosfonaten) voorgeschreven krijgen dan dat hun vitamine D-bloedspiegel in orde wordt gebracht! Denk hierbij zeker ook aan de synergie met vitamine K2, het vitamine dat calcium helpt neer te zetten in de botten.

Normale spierfunctie en -coördinatie

Vitamine D3 draagt – onder meer door de betere calciumopname – ook bij tot een normale spierwerking en –coördinatie. Zo is aangetoond dat vitamine D-supplementen het valrisico bij ouderen verlagen. Ook kan de zonnevitamine aangewezen zijn bij spierzwakte en spierkrampen en men schat dat heel wat mensen met chronische rugpijn zonder een duidelijk aanwijsbare oorzaak al een heel eind met vitamine D kunnen geholpen worden.

Betere afweer tegen infecties

Nog te weinig gekend bij het grote publiek is het belang van vitamine D voor het immuunsysteem, zowel voor het aangeboren als voor het adaptief immuunsysteem. Een goede bloedspiegel aan vitamine D draagt dus bij tot een gezonde afweer tegen onder meer winterse infecties en griep. Vitamine D3 activeert namelijk de zogenaamde “natural killer cells” die ziektekiemen aanvallen. Zo stelde een groot Amerikaans onderzoek vast dat personen met de laagste spiegel vitamine D in het bloed 40 % meer kans maakten op luchtwegeninfecties dan die met een hogere spiegel. Een andere

studie toonde 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.

Minder auto-immuniteit

Daarnaast draagt vitamine D ertoe 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 meer dan waarschijnlijk het toedienen van adequate doses vitamine D3 bij multiple sclerose de kans op en de ernst van opstoten verminderen. Nog sterker is het feit dat 2 grote studies aantoonen 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!

Beter beschermd tegen bepaalde kankers

Vitamine D is ook van belang voor een normale celontwikkeling, waardoor er minder kans is op ontstaan van kwaadaardige cellen. Ook de nieuwvorming van bloedvaten in tumoren wordt afgeremd. Een goede bloedspiegel van vitamine D helpt daarom mee beschermen tegen borst-, prostaat-, dikke darm-, baarmoeder- en eierstokkanker, Hodgkin- en non-Hodgkinlymfomen. Aangenomen wordt dat een optimaal vitamine D-gehalte 50 % van de borstkankers kan voorkomen.

Nog meer functies

Zonder dat ze de belangrijkste schakel is, blijkt vitamine D ook een rol te spelen in de bescherming tegen een aantal degeneratieziekten:

- ze draagt bij tot een gezonde vaatwand, een normale bloeddruk en stabiel hartritme en daardoor dus tot de preventie en aanpak van hart- en vaatziekten
- ze is van belang voor onze neurologische functies en helpt



beschermen tegen depressiviteit (winterblues!), geheugen- en concentratiestoornissen, dementie, prikkelbaarheid, zenuwachtigheid, angst, slapeloosheid, multiple sclerose en de ziekte van Parkinson

- ze draagt bij tot een goede insulinegevoeligheid van onze cellen en dus een normale bloedsuikerspiegel, waardoor ze in combinatie met een gezonde levenswijze diabetes type 2 helpt af te houden
- ze ondersteunt een verstandig dieet in de preventie en aanpak van overgewicht

Dosis op maat!

De optimale dosis van vitamine D3 is eigenlijk individueel en kan door uw arts bepaald worden door een ideale bloedspiegel tussen 80 en 120 nmol/L (32-48 ng/ml) na te streven. Maar het goede nieuws is dat - zelfs als je de bloedspiegel niet kent - de volgende doseringen volkomen veilig zijn:

- voor kinderen tot 10 jaar: 1000 IU (International Units) per dag
- voor volwassenen: 2000 IU per dag
- voor zwangere vrouwen: 4000 IU per dag.

Bij de keuze van een vitamine D-supplement heb je aan druppels de beste vorm, want zo kan iedereen eenvoudig zijn optimale dosis innemen en hoeft je geen overbodige capsuleerstoffen te slikken. Verder blijkt een dagelijkse toediening van vitamine D-druppels meer efficiënt voor het behalen van een optimale bloedspiegel dan wekelijks of maandelijks een hoge dosis vitamine D ineens in te nemen via ampullen.

-50% op uw haaronderzoek

Aanbieding tot 15 november 2014



~~60 €~~

30 €

Programma tegen haaruitval van Clinerence

Voor elk probleem een oplossing



hethaar.com
cliniqueducheveu.nl

BELGIË
FLEURUS - Rue Plomocot, 6 - Tel. 071 81 19 94
DENDERMONDE - Grote Markt, 29 - Tel. 052 52 48 23
HAACHT - Keerbergessteenweg, 4 - Tel. 016 60 04 61
MARIEKERKE - K. Van Doorslaerlaan, 67 - Tel. 0475 68 19 13
ZONHOVEN - Donkweg, 65 - Tel. 011 46 47 48

NEDERLAND
ELPOELDIJK - Voorstraat, 143
Tel. 00 31 174 621 936
VLIJMEN - Burgemeester Van Houtplein, 45
Tel. 00 31 73 511 97 52



Vitamine D3 PLATINUM

vult je vitamine D weer aan en draagt zo bij tot:

- het behoud van sterke botten en tanden
- een normale opname van calcium
- een normale functie van het immuunsysteem
- een normale spierfunctie



Op basis van medium chain triglyceriden voor een goede opname, met vitamine E als antioxidans

100 ml.
€16,85



Vitamine D3 PLATINUM

In een handige druppelvorm voor een adequate dosering:

- kinderen 1-10 j.: 4 druppels/dag (1000 UI)
- kinderen vanaf 10 j. en volwassenen: 8 druppels/dag (2000 UI)

Verkrijgbaar in alle natuurvoedingswinkels en bij de apotheek (CNK 2896-884)
Info Mannavita: 056 43 98 52 - info@mannavital.be
www.mannavital.be