

Vermenigvuldig het maar met tien?



Het NOS Journaal meldde vorige week: meer dan de helft van de Nederlandse kinderen met een donkere huid heeft een vitamine D tekort. Van hun vriendjes en vriendinnetjes met een blanke huid heeft één op de vijf een vitamine D tekort. Onderzoekster Voortman van de Erasmus Universiteit te Rotterdam concludeerde dat dit tekort vooral te wijten was aan weinig buiten spelen. Zij constateerde in haar onderzoek dat zodra kinderen meer buiten speelden, zij minder vaak vitamine D tekorten hadden (Voortman et al., 2015).

Ondertussen woedt in Amerika een felle discussie over de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid vitamine D. Deze ADH staat op losse schroeven. Het instituut dat de aanbevelingen heeft berekend –het Institute of Medicine- heeft een rekenblunder gemaakt. In plaats van 600 i.e. vitamine D per dag lijkt het ADH-getal nu meer in de richting van 7000 i.e. per dag te liggen. Hoe is dit nu mogelijk? En wat voor gevolgen heeft dit voor de Nederlandse ADH (Heaney, Garland, Baggerly, French, & Gorham, 2015)(Veugelers & Ekwaru, 2014)?

De ADH moet ervoor zorgen dat niemand een tekort ontwikkelt, zolang je maar de ADH aan vitamine D inneemt. In Nederland zijn de gezondheidsnormen voor vitamine D voor het laatst in 2012 geëvalueerd. De Gezondheidsraad heeft hierbij onder meer op basis van de Amerikaanse aanbevelingen haar adviezen aangepast. Zo werd de Nederlandse ADH verdubbeld van 5 naar 10 mcg. (200 naar 400 i.e.) per dag. Deze nieuwe Nederlandse ADH voor volwassenen ligt met 400 i.e. per dag nog steeds onder de Amerikaanse aanbevelingen van 600 i.e. per dag. Dezelfde Amerikaanse aanbevelingen die nu op losse schroeven lijken te staan omdat het eigenlijk tien keer zoveel zou moeten zijn.

Het Institute of Medicine heeft overigens in een aankondiging gereageerd. In de aankondiging verdedigen zij de wijze waarop zij de ADH hebben berekend en houden ze vast aan de 600 i.e. Ze stellen dat het innemen van meer dan 4000 i.e. aan vitamine D met risico's gepaard gaat door overdoseren.

Bronnen:

Heaney, R., Garland, C., Baggerly, C., French, C., & Gorham, E. (2015). Letter to Veugelers, P.J. and Ekwaru, J.P., *A Statistical Error in the Estimation of the Recommended Dietary Allowance for Vitamin D*. *Nutrients* 2014, 6, 4472-4475; doi:10.3390/nu6104472. *Nutrients*, 7(3), 1688–90. doi:10.3390/nu7031688

Veugelers, P. J., & Ekwaru, J. P. (2014). *A statistical error in the estimation of the recommended dietary allowance for vitamin D*. *Nutrients*, 6(10), 4472–5. doi:10.3390/nu6104472

Voortman, T., van den Hooven, E. H., Heijboer, A. C., Hofman, A., Jaddoe, V. W., & Franco, O. H. (2015). *Vitamin D Deficiency in School-Age Children Is Associated with Sociodemographic and Lifestyle Factors*. *Journal of Nutrition*. doi:10.3945/jn.114.208280