

Jos en Janneke (huisartsen)

(medische) informatie en andere zaken ...



Mini-vitamine-D-quiz!

Het is volop winter in ons koude kikkerlandje. Het is guur buiten en de dagen zijn kort. Het liefst zitten we binnen bij de kachel met een warme kop thee of chocolademelk. Heerlijk genieten, maar niet zo goed voor het vitamine D gehalte in ons lichaam.

Vitamine D is één van de essentiële vitamines die ons lichaam nodig heeft. Maar waar is dat vitamine D nou precies goed voor? En waarom is met een kop thee bij de kachel zitten niet goed voor het vitamine D gehalte? Dit keer geen lang verhaal met alle ins en outs over vitamine D van mijn kant. Je kan je eigen kennis testen met deze Mini-Vitamine-D-quiz! De antwoorden en nog veel meer handige informatie zijn te vinden via thuisarts.nl (er is ook een handige App van!).

Vraag 1

Op welke manier krijgt het lichaam de meeste vitamine D in het bloed?

- Door de inname van voldoende gevarieerde voeding
- Door het innemen van vitamine D in voedingssupplementen
- Door het eten van vette vis
- Door blootstelling van de huid aan zonlicht

Vraag 2

Vitamine D is belangrijk voor (meerdere antwoorden zijn mogelijk):

- De opbouw, groei en sterkte van botten en tanden
- Sterke spieren
- De afweer
- De werking van het zenuwstelsel
- Herstel van het lichaam bij ziekte of schade
- Alle bovengenoemde

Vraag 3

In welke voeding zit vitamine D?

- Groene bladgroenten, eieren, noten
- Vette vis, eieren, rundvlees, kaas
- Vette vis, groene bladgroenten, kaas
- Noten, eieren, gevogelte, boter

Vraag 4

Voldoende vitamine D is nodig voor de opname van ... uit de voeding.

Wat ontbreekt op de stippelijijn?

- Zout (natrium)
- Calcium
- Vitamine B12
- Kalium

Vraag 5

Juist of onjuist

De wereld gezondheidsorganisatie (WHO) adviseert de volgende groepen mensen om extra vitamine D in te nemen via voedingssupplementen:

- Iedereen boven de 70 jaar
- Alle kinderen onder de 8 jaar
- Vrouwen boven de 50 jaar
- Mensen met een donkere huid
- Bewoners van verpleeghuizen

En, hoe was het met jouw kennis over vitamine D gesteld? Krijg je voldoende vitamine D binnen of is het voor jou wellicht verstandig extra vitamine D in te gaan nemen. Als je hierover twijfelt kun je altijd contact opnemen met de huisartspraktijk zodat we jou hierover kunnen adviseren.

Groeten Janneke

P.S.

Voor degenen die geen internet hebben, staan de juiste antwoorden met uitleg, op bladzijde 4 van deze Echo.

Antwoorden mini-vitamine-D-quiz

- d. Veruit de meeste vitamine D wordt aangemaakt door direct zonlicht op de huid. Dagelijks buiten zijn met minimaal een half uur zonblootstelling op het gezicht en de handen zorgt voor voldoende aanmaak van vitamine D. Alleen bij ouderen (70+) wordt er ook dan niet voldoende vitamine D aangemaakt. Mensen met een donkere huidskleur maken minder vitamine D aan. In landen waar de zon minder (fel) schijnt wordt geadviseerd om extra vitamine D in te nemen bij een donkere huidskleur.
- f. De belangrijkste functie van vitamine D is de aanmaak van botweefsel door hulp bij het transport van calcium. Vitamine D doet echter nog veel meer in het lichaam zoals zorgen voor sterke spieren, hulp bij de afweer en herstel van cellen in het lichaam.
- b.
- b. Vitamine D zorgt voor de opname van calcium uit de darm, en ook voor de inbouw van calcium in de botten. Essentieel dus voor sterke botten. Vrouwen na de overgang hebben een hoger risico op botontkalking. Dan is het des te belangrijker dat er voldoende calcium en vitamine D in het lichaam aanwezig is om de botten sterk te houden. Vandaar dat geadviseerd wordt aan vrouwen boven de 50 om extra vitamine D en voldoende calcium in te nemen. Je krijgt voldoende calcium binnen als je dagelijks 4 porties zuivel eet (plak kaas, glas melk, bakje kwart etc).
- juist zijn: a, c, d, e. Kinderen onder de 4 jaar wordt geadviseerd extra vitamine D in te nemen. Daarna alleen bij kinderen met een donkere huidskleur of als ze nooit buiten komen (wat hopelijk bij geen enkel kind zo is...)

Janneke