

Vitamine D

Voordracht 9 december

Resultaten enquête



Causale relatie met

- Rachitis en osteomalacie
- Osteoporose
- Spierslapte
- Vallen



Associaties met

- Allergie
- Diabetes type I en II
- Infecties
- Kanker
- Depressie
- Autoimmuunziektes
- Multipele sclerose
- Cognitieve achteruitgang



Grenswaarde serum

Veel discussie

Gezondheidsraad houdt aan 50 nm/l bij risicogroepen

Mensen tussen 4-50 jaar vermoedelijk geen gezondheidsproblemen bij spiegels van 30-50 nm/l

Advies GR: alle neuzen dezelfde kant op is belangrijk voor de implementatie

Doseringsadviezen bij volwassenen

•

| | punt |
|---|------|
| Vrouwen van 50 jaar en ouder | 1 |
| Mannen van 70 jaar en ouder | 1 |
| Onvoldoende buiten komen, donkere huidskleur of gesluierd | 1 |
| Bewoner verpleeg of verzorgingstehuis | 1 |
| Osteoporose | 1 |

1 punt = 400 IE (10 μ mol)/dag
2800 IE/week
12000 IE/maand
25000 IE/2 maanden

>1 punt = 800 IE (20 μ mol)/dag
5600 IE/week
25000 IE/maand
50000 IE/2 maanden

Uitzonderingen

- Starten vanuit deficiëntie (oplaad dosis)
- Cave bij overgewicht
- Cave therapieontrouw



Advies oplaaddoseringen bij deficiëntie*

- 25.000 -50.000 IE per week gedurende 6-8 weken
- éénmalig 300.000 IE
- 100.000 IE iedere 3 maanden

Behandelen totdat 50 nmol/dag bereikt is
daarna GR-advies

NB tot 2000 IE = 50 μ mol per dag is veilig

* Wielders JP et al. NTVG 2010; 154:A1810

Suppletie advies vitamine D huisartsen ANH in vergelijking tot de richtlijn van de Gezondheidsraad

| | Niet/te weinig n | Goed/te veel n (%) |
|----------------------------------|---------------------|-----------------------|
| Allochtone vrouwen 50-70 jaar | 13 (31%) | 29 (69%) |
| Allochtone mannen 50-70 jaar | 10 (24%) | 32 (76%) |
| Autochtone vrouwen 50-70 jaar | 8 (19%) | 34 (81%) |
| Autochtone mannen 50-70 jaar | 5 (12%) | 37 (88%) |
| Mannen en vrouwen \geq 70 jaar | 8 (19%) | 34 (81%) |
| Bewoners verzorgingstehuis | 8 (19%) | 34 (81%) |
| Osteoporosepatiënten | 6 (14%) | 36 (86%) |

Eigen handelen ten aanzien van vitamine D suppletie

| Suppletie aan | altijd/vaak n | Soms/zelden n |
|--|------------------|------------------|
| Zelfstandig wonende bejaarden | 21 (50%) | 21 (50%) |
| Allochtonen ouder dan 50 jaar | 18 (43%) | 24 (57%) |
| Bewoners verzorgingstehuizen | 17 (40%) | 25 (60%) |
| Ik vergeet om eraan te denken als het zou moeten | 21 (50%) | 21 (50%) |