

# Vitamine D



## Waarom

Vitamine D is belangrijk voor de **botgezondheid, spierfunctie en immuun functie**, en ondersteunt daardoor het herstel van de schade na inspanning en het risico op ziekte. Van alle sporters heeft 40-80% lage waarden van vitamine D in het lichaam. Het risico op een tekort is het hoogst aan het eind van de wintermaanden omdat veruit de meeste vitamine D door het lichaam zelf wordt aangemaakt in de huid onder invloed van de UVB-straling van zonlicht. Indoor sporters hebben daardoor nog een wat grotere kans op tekorten. De inname van vitamine D uit de voeding ligt bij de meeste sporters in Nederland onder de aanbevolen hoeveelheid.



## Wat

Voor het handhaven van een juiste vitamine D status dienen sporters verschillende maatregelen te treffen.

- 3-4 keer per jaar de **vitamine D status** meten door 25(OH)D in het bloed te laten bepalen. Ideaal is een bloedwaarde boven de 75 nmol/l. Raadpleeg je arts voor verder advies.
- Dagelijkse blootstelling aan **zonlicht**. De minimale duur hangt af van zowel de sterkte van de zonnestraling als van de huidskleur, maar van maart tot oktober in Nederland lijkt 15-30 minuten in de zon tussen 11 en 15 uur voldoende te zijn voor de meesten. Als je huid langer wordt blootgesteld aan zonlicht, volg dan de richtlijnen van de KWF Kankerbestrijding.
- Je zou echter elke dag een portie vette vis van 150 gram moeten eten om aan de aanbevolen 10 mcg vitamine D te komen
- Vitamine D **supplement** nemen. Iedereen kan veilig dagelijks tot 25 mcg (1000 IE) per dag nemen, en in geval van een vitamine D tekort tot 50 mcg (2000 IE) per dag op advies van de arts.
- We raden in principe iedereen aan om een supplement van 1000 IE per dag te nemen in de periode **oktober tot april**.



## Wanneer

In de **wintermaanden** (november tot en met februari) is de UVB-straling in Nederland niet sterk genoeg om vitamine D aan te maken. Sporters die weinig aan zonlicht worden blootgesteld, niet naar zuidelijkere regio's gaan in de winter of een getinte/donkere huidskleur hebben (die moeilijker vitamine D aanmaakt) dienen de vitamine D status in het bloed te laten bepalen.





## Praktijk

- Probeer dagelijks 15-30 minuten minimaal de armen, de benen en het gezicht bloot te stellen aan de zon. Dit geldt van maart tot oktober in Nederland, het gehele jaar in zuidelijkere regio's of eventueel kunstmatig (zonnebank).
- Neem vette vis bij 2-3 maaltijden per week, zoals forel, zalm en makreel.
- Gebruik vitamine D verrijkte margarine en bak- en braadproducten.
- Neem bij lage blootstelling aan de zon (sowieso van oktober-april) dagelijks een NZVT getest vitamine D supplement van 25mcg (1000 IE). Raadpleeg je arts of TeamNL sportdiëtist voor advies.

### Recept: Zalm uit de oven

(1 portie)

1 zalmfilet (18mcg vitamine D)

#### Marinade:

2 eetlepels citroensap

1/2 eetlepel honing

1/2 theelepel dijonmosterd

1/2 theelepel paprikapoeder

Giet de marinade over de zalm

Bak 8 minuten in de oven (200°C)

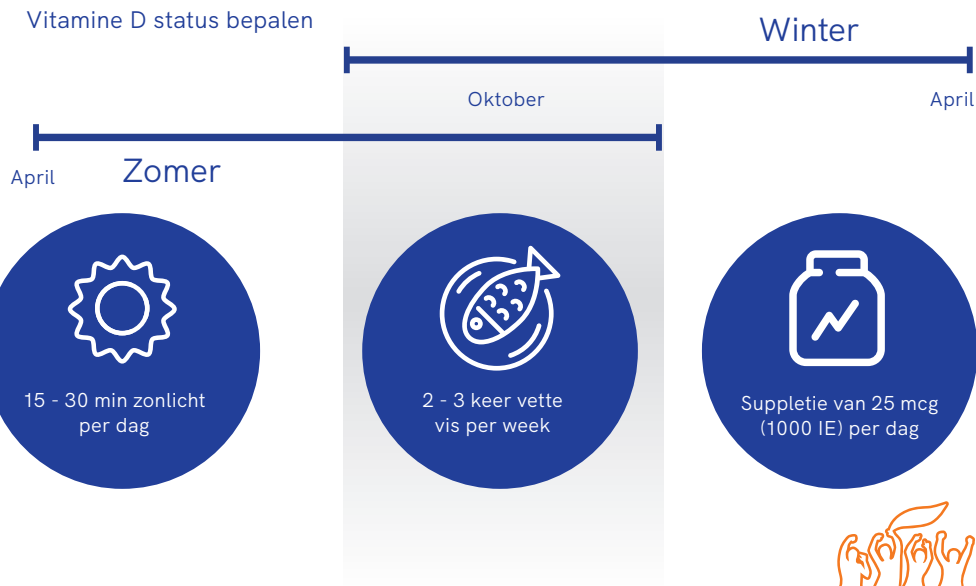
#### Couscoussalade:

1 portie couscous (koken zoals aangegeven) - aan het eind van het koken voeg 1 eetlepel margarine (1mcg vitamine D) en 4 eetlepels verse erwten toe.

Snij 1/2 rode ui en 5 slabloden en meng in de couscous - maak af met zout, peper, limoen en olijfolie.

Vitamine D ondersteunt **botten, spieren en immuumsysteem**

Vitamine D status bepalen



powered by