

## **Onze zon; van levensbelang**

***Onder invloed van zonlicht wordt in de huid, met behulp van cholesterol, vitamine D aangemaakt, wat van levensbelang is voor onze gezondheid. We worden steeds gewaarschuwd dat de zon schade kan aanbrengen aan ons lichaam, maar voor het verkrijgen van voldoende vitamine D, ook wel 'zonnevitamine' genoemd, is onze zon zeer belangrijk.***

Helaas zit de zomer er weer bijna op. De laatste weken hebben we er ook niet meer zo veel van kunnen genieten als het begin van de zomer. Nu gaan we een periode tegemoet met minder zonlicht, de dagen worden korter. Ook als het straks mooi weer is, zullen we toch minder profijt van het zonnetje hebben dan wanneer we in de zomer in de zon zitten. Zoals gezegd kunnen we, met behulp van o.a. cholesterol, in de huid vitamine D aanmaken. Dit gebeurt echter alleen wanneer jouw schaduw kleiner is dan jezelf bent. Hoe lager de zon staat, hoe minder de vitamine D aanmaak in de huid is.

Bovendien moet je je niet insmeren met allerlei zonnebrandcrèmes, want deze blokkeren de opname van zonlicht (de ultraviolette stralen) in het lichaam, waardoor je geen vitamine D kan aanmaken.

Zonlicht is niet de enige bron van vitamine D. We kunnen deze vitamines ook binnenkrijgen via onze voeding. Echter, we krijgen via onze voeding nooit voldoende binnen om de gezondheid te kunnen bevorderen. Via onze voeding kunnen we maximaal 250 – 300 IU (Internationale Units) binnenkrijgen terwijl een volwassen persoon tussen de 60 – 80 kg minimaal tussen de 4000 – 5600 IU binnen zou moeten krijgen (volgens de laatste richtlijnen).

Om voldoende vitamine D binnen te krijgen, zouden we dus in een zonnig land moeten gaan wonen waarbij we elke dag in de zon kunnen zijn.

### ***Waarom is vitamine D zo belangrijk voor onze gezondheid?***

Het belang van vitamine D wordt vaak onderschat, terwijl deze vitamine ons beschermt tegen allerlei ernstige aandoeningen en ziektes. Vitamine D is o.a nodig voor:

- *behoud van sterke botten*; vitamine D zorgt namelijk voor de opname van calcium uit de darmen.

Calcium is weer van belang voor sterke botten. Veelal wordt geadviseerd om melk te drinken om aan voldoende calcium te komen, maar dit is in mijn ogen een verkeerd advies. Dit komt doordat de verhouding van calcium en magnesium in melkproducten niet optimaal is waardoor het juist de botten zwakker kan maken. Bovendien zijn veel mensen allergisch voor de caseïne (A1 bèta-caseïne) die in onze melkproducten zit.

- *sterk immuunsysteem*; mensen die voldoende vitamine D binnenkrijgen zijn minder bevattelijk voor verkoudheid en griep. Mijns inziens is het zorgen voor voldoende vitamine D beter dan een griepvaccin.

- *behoud voor gezonde hart en bloedvaten*; (Zittermann, 2006)

- *bescherming tegen maar liefst 16 verschillende soorten kanker*; waaronder de meest voorkomende kankervormen prostaat- en borstkanker. Dit geldt zowel preventief als curatief. (Holick, 2002;Lappe et al.,2007)

- *goede gemoedstoestand*; Ook blijkt dat een tekort aan vitamine D kan zorgen voor depressiviteit en schizofrenie (Grath et al, 2002). We merken vaak aan onszelf dat we in het voorjaar altijd weer wat opvrolijken doordat de zon weer gaat schijnen. Zonneschijn maakt ons blij.

Verder helpt voldoende Vitamine D ook bij Diabetes, Obesitas, Astma, Psoriasis en nog vele andere aandoeningen.

### **Symptomen van Vitamine D tekort**

- regelmatig verkouden en griep
- slappe spieren en spierkrampen
- gewrichtspijn
- tandvleesaandoeningen
- chronische vermoeidheid
- lusteloosheid
- vaak botbreuken
- slapeloosheid
- overgewicht



### **Hoe krijgen we dan toch voldoende Vitamine D 'in huis'?**

- *Eet voldoende voeding met natuurlijke Vitamine D:* vette vis (sardines, zalm, makreel), visolie of liever krillolie, biologische uitloop eieren, paddenstoelen en kaas (liefst geitenkaas)
- *ga naar buiten als de zon schijnt*, maar zorg er wel voor dat je niet verbrand (geen zonne crème, en geen zonnebril gebruiken). Je elke dag onbeschermd 15 minuten in de zon begeven is voldoende om genoeg vitamine D aan te maken. Helaas lukt het in ons landje niet om aan deze voorwaarden te voldoen.
- *Slik Vitamine D supplementen:* zoals beschreven kunnen we niet voldoende uit onze voeding halen en wonen we helaas niet in een zonnig land. Wanneer je besluit om Vitamine D aan te schaffen let er dan wel op dat er natuurlijke vitamine D3 (cholecalciferol / lanoline) in zit. Dit is de vitamine die normaal gesproken door je huid kan worden aangemaakt.

Het is wel duidelijk dat we ook hierin zelf een hoop aan onze gezondheid kunnen doen door bewust te kiezen voor gezonde producten en eventueel supplementen te gebruiken. Gelukkig komen er steeds meer 'gezonde voeding' adressen waar u uw informatie vandaan kunt halen. Zo kunt u ook op de braderie in de Koog, op zaterdag 13 september, kramen vinden waar u informatie kunt krijgen over gezondheidsproducten.

### **Haal het zonnetje in huis en zorg voor voldoende Vitamine D**



*Ik wens u een 'zonnige' periode toe*

*Inez Plaatsman  
Unique Wellness  
Unique Fitnesscentrum*