



- ✓ *Onze collega Marieke van der Poel heeft per 1 september de praktijk verlaten. Zij zal als diëtist gaan werken in de Obesitaskliniek in Leidschendam. Wij wensen haar veel succes toe!*
- ✓ *Per 1 september zal Jolande Schouten-Stroeve ons team komen versterken. Onze nieuwe collega, die al een loopbaan als levensmiddelen technoloog heeft gehad, is al bekend in onze praktijk. Tijdens haar studie Voeding en Diëtetiek heeft zij stage in onze praktijk gelopen.*

Inhoudelijk

Vitamine D is een vitamine dat de laatste jaren meer in de aandacht is komen te staan. De adviezen zijn aangescherpt.

Vitamine D is essentieel voor de vorming en handhaving van het skelet. Vitamine D blijkt daarnaast belangrijk te zijn ter preventie van spierzwakte, auto-immuunziekten, infectieziekten, depressies en cognitieve achteruitgang. De laatste jaren is ook meer onderzoek gedaan naar een verband tussen de vitamine-D-status en het risico op het krijgen van type-2-diabetes. Het blijkt dat een laag serum 25(OH)D-gehalte (< 75 nmol/l) geassocieerd is met een verhoogd nuchter plasma glucosegehalte, een verminderde glucosetolerantie, een verminderde insulinesecretie en een verminderde insulinesensitiviteit. Hierdoor bestaat er bij een verlaagde vitamine-D-status, een verhoogd risico op het krijgen van type-2-diabetes. Kinderen en volwassenen met obesitas hebben vaker een lage vitamine-D-status omdat vitamine D in het vetweefsel wordt opgeslagen. Verder is een laag serum 25(OH)D-gehalte is geassocieerd met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, perifere vaatziekten, een hartinfarct, een cerebrovasculair accident (CVA), hypertensie en een verhoogd risico om te overlijden aan hart- en vaatziekten. In de praktijk worden vaak nog te lage referentiewaarden voor vitamine D gebruikt. De meest recente streefwaarden zijn 80-125 nmol/l serum 25(OH)D-gehalte.

Wist u dat..

- ✓ Wij via zorgmail bereikbaar zijn op zorgmailnummer **500067903**
- ✓ U verwijsbrieven en / of eventuele bijzonderheden rondom de patiënt via onze zorgmail kunt verzenden

Column: Komt een man/vrouw bij de diëtist...

In het column worden grappige, eigenaardige, dagelijkse gebeurtenissen uit onze praktijk beschreven. Het kan zijn dat u de patiënt herkent uit uw praktijk, echter het beschreven verhaal kan evenwel op toeval berusten.

Op het spreekuur komt een obese man van 48 jaar bij wie slaapapneu is vastgesteld. Er is tevens 5 jaar geleden een verhoogd serum LDL geconstateerd. Sindsdien gebruikt hij simvastatine.

De belangrijkste klachten van meneer zijn extreme vermoeidheid en spierpijnen. Dit zorgt ervoor dat hij maar weinig lichaamsbeweging heeft met gewichtstoename tot gevolg.

Op mijn advies heeft dhr. zijn vitamine D gehalte laten meten. De waarde van het serum (OH)D gehalte was 33 nmol/l. Aangezien dhr. obesitas heeft, is zijn behoefte aan vitamine D verhoogt. Hij is gestart met een 50µg (2000 IE). Binnen een paar weken zijn de spierklachten grotendeels verdwenen. Ook merkt meneer dat de vermoeidheid beduidend minder is geworden. Na 3 maanden is de Vitamine D-waarde 67. Hij gaat nog verder met de suppletie om de waarden te verhogen tot boven de ideale waarde van 80.

Bij het gebruik van statines is een veel gerapporteerde klacht spierpijnen. Deze blijken in ruim 90% van de gevallen te verdwijnen als vitamine D wordt gesuppleerd.

Lekker slot: Havermoutkoek

Ingrediënten

300 gram havermout
90 gram vloeibare margarine (rijk aan vitamine D)
60 gram honing

Bereidingswijze

Verhit de vloeibare margarine in een pan tot deze heet is. Roer de havermout en de honing door de margarine tot het 1 massa is geworden. Verdeel het mengsel over een bakplaat en druk deze stevig aan.

Verwarm de oven voor op 175°. Bak de koek in 15-20 minuten tot hij een mooie kleur heeft gekregen.

Ter variatie kunnen stukjes noten of gedroogd fruit worden toegevoegd aan het mengsel.

Suppletie adviezen voor Vitamine D

Groep	Leeftijdsgroep	Wie	Extra Vit. D in mcg
Kinderen	0 t/m 3 jaar	Iedereen	10
Vrouwen	4 t/m 49	Donkere (getinte) huidskleur en/of niet genoeg buitenkomen	10
	50 t/m 69 jaar	Iedereen	10
	70 jaar en ouder	Iedereen	20
Zwangere vrouwen		Iedereen	10
Mannen	4 t/m 69 jaar	Donkere (getinte) huidskleur en/of niet genoeg buitenkomen	10
	70 jaar en ouder	Iedereen	20