



# Die ABC van vitamien D

*Nuwe inligting oor vitamien D het navorsers aan die gons en die Noordelike Halfrond skoon jaloers op ons lieflike sonskyn wat hierdie vitamien in oorvloed in ons vel maak. Dit blyk dat die son-vitamien ons kan help teen van allergieë tot diabetes en hoë bloeddruk*

Deur SALOMÉ DELPORT

## DIE SON IS GESOND

Ons dink vitamien D is net nodig om been te bou en onderskat al sy ander take, soos om kankerselle af te skakel en jou immuunselle aan te skakel. Nuwe navorsing bevestig juis dat mense met hoë vitamien D-vlakke ook minder bors-, kolon-, ovariële, pankreas- en nierkanker het. Vitamien D aktiveer jou makrofage - groot immunitetselle wat kieme in jou bloed opslurp en vernietig. Dit is dalk die rede waarom jy beter voel as jy 'n bietjie in die son sit wanneer jy met 'n allergie sukkel.

Vir diabetese is 'n goeie vitamien D-status net sulke goeie nuus. Dit maak jou pankreas sensitiewer vir insulien sodat jy minder vatbaar vir diabetes is. Kry jy 'n lekker ontspanne gevoel rondom jou hart ná 'n rukkie in die son? Dit is nie net jou verbeelding nie. Vitamien D meng in met die meganismes wat jou bloeddruk opstoot. Dit kan dus jou bloeddruk én jou kans op hartsiektes verlaag. Nog 'n splinternuwe teorie is dat vitamien D kan help om spiersiektes te voorkom, en dalk later as terapie gebruik kan word.

## BAIE MEER OF NET GENOEG?

Ons weet hoeveel vitamien D nodig is vir sterk bene en gesonde tande. Maar het ons baie meer nodig voordat dié vitamien ons teen kankers, diabetes, spiersiektes, hoë bloeddruk en hartkwale sal beskerm? Die Amerikaanse Endokriene Vereniging sê ons onderskat waarskynlik ons vitamien D-behoefte.

Elke land maak sy eie aanbevelings, sê 'n Johannesburgse dieetkundige, Cheryl Meyer. "In lande met min son is aanvulling waarskynlik nodig, terwyl die meeste mense in sonnige lande soos

ons s'n oorgenoeg vitamien D net uit kos en sonblootstelling kry."

Die toonaangewende Westerse gesondheidsowerhede sê gesonde mense benodig 50 mikrogram per dag (2000 IU). Mense bo vyftig (of sewentig in party lande) het 25-30% méér vitamien D nodig.

"Meer vitamien D kan goed wees vir mense met spesifieke kwale of risiko's, maar ons weet nog nie hoeveel nodig en veilig is nie en daarom maak ons nog nie aanbevelings nie."

En as jy vitamien D as 'n voorkomende taktiek wil gebruik? Die Amerikaners beveel 'n bloedvlak van 75nmol/l aan, terwyl ander dit opstoot na 90-

100 nmol/l. Maar te veel is ook nie goed nie, want jou liggaam skei nie die oormaat uit nie. Hoe maak jy seker jy doen dit reg? Cheryl sê voor jy begin met vitamien D-aanvulling moet jy jou bloedvlak by 'n gewone patologieslaboratorium laat toets. Vermy dit as jou bloedvlak reeds abnormaal hoog is.

## WAT VAN DIE GROOT GEEL GEVAAR?

Kry die son nog kans om vitamien D in ons vel te maak? Ons dra immers sonskerms en sonwerende klere, bly in die koelte en werk heeldag binnenshuis. Kansa sê 'n vitamien D-tekort is skaars onder Suid-Afrikaners. Ons hoef nie daarvoor ekstra tyd in die son te bestee nie. Dit sal net ons baie werklike velkankerrisiko verhoog. Ons en Australië het die hoogste voorkoms van velkanker ter wêreld. Amerikaanse navorsing oor die effek van sonskermmiddels op vitamien D-status wys sonrome beïnvloed dit glad nie. Maar as jy soos baie bejaardes altyd binne bly, daal jou vitamien D-vlakke wel. Cheryl stem saam. "Ek sien dit soms onder menopousale vroue en bejaardes. Hulle het bepaalde tekens soos osteoporose, al kry hulle genoeg kalsium. Die meeste van ons kry oorgenoeg son om vitamien D te maak. Jy het net altesame vyftien minute son per dag op jou vel nodig."

## CHOLEKALSIFEROL EN ANDER GROOT WOORDE

Vitamien D kom in twee vorms voor: Die plantvorm (D2 of ergokalsiferol, soos in sampioene) en die diervorm (D3 of cholekalsiferol). Watter een is die beste?

Ondanks klein verskille sê die Amerikaanse Endokriene Vereniging ons liggame neem albei ewe goed op. Dit maak dus nie saak nie. Terloops, D3-pille word gemaak met lanolien (die vet op skaapwol) of visolie; D2 word meestal vervaardig deur sampioene met UVB-lyg te behandel. As jy dink jy moet joune aanvul, vra 'n dieetkundige om jou bloedvlakke te laat toets en jou dieet daarvolgens aan te pas. Ons dieet kan die meeste van ons van oorgenoeg D2 en D3 voorsien, en kos is baie lekkerder as pille. **rr**

*As jou pil vitamien D in IU lys, kan jy dit net deur 40 deel vir mikrogram-hoeveelhede*

# JY KAN

## MAKLIK GENOEG KRY

Wanneer jy twee keer per week vis eet (selfs geblikte tuna en sardiens), 5-7 eiers, 2% melk gebruik (die vitamien is in die melkvet, daarom werk vetvrye melk en jogurt nie), 'n bietjie kaas eet en botter of vitamien D-verrykte sagte margarien dun op jou brood smeer, vaar jy uitstekend.