

SHOWNOTES VAN AFLEVERING #86 VAN JE LEVENSTIJL ALS MEDICIJN

Vitamine D is een pro-hormoon, essentieel voor botten, spieren en bepaalde immuunfuncties. De betrouwbare maat voor vitamine-D-status is serum 25(OH)D. In België/Nederland wordt in de winter geen vitamine D aangemaakt via zonlicht door te lage UVB-straling.

Observatiestudies tonen dat lage waarden samenhangen met hogere mortaliteit, meer luchtweginfecties, en hoger risico op MS. Maar correlatie \neq causaliteit, en veel van deze verbanden verdwijnen of verzwakken in interventiestudies.

De grote RCT VITAL vond geen daling in kankerincidentie of cardiovasculaire events bij niet-deficiënte volwassenen. Bij luchtweginfecties is het gemiddelde voordeel klein, en vooral aanwezig bij ernstige deficiëntie (<25 nmol/L).

Bolusdosering verhoogt het valrisico bij ouderen.

Richtlijnen (Gezondheidsraad NL, HGR België, Endocrine Society 2024) beveiligen dezelfde conclusie:

- ☛ supplementatie is gericht, niet universeel;
- ☛ tekort voorkomen is nuttig;
- ☛ boven een voldoende waarde levert extra vitamine D geen bewezen gezondheidswinst op.

SHOWNOTES VAN AFLEVERING #86 VAN JE LEVENSTIJL ALS MEDICIJN

- In de winter maak je geen vitamine D aan: denk aan een lage dagelijkse dosis als je weinig zon ziet of in een risicogroep valt.
- Geen jaarlijkse bloedtesten nodig voor gezonde volwassenen zonder risico.
- Vermijd grote bolussen; kies voor dagelijks of wekelijks supplementeren.
- Donkere huid, ouderen, binnenwerkers, zwangerschap, malabsorptie en woonzorgpopulaties hebben meer kans op tekort.
- Voeding helpt, maar kan een wintertekort bijna nooit opvangen.
- Extra hoog mikken heeft geen bewezen voordeel: 50 nmol/L is voldoende volgens internationale richtlijnen.

“VITAMINE D IS GEEN IMMUNITEITS-‘BOOST’. MAAR EEN DREMPEL-VITAMINE: ONDER DE DREMPEL VOEL JE HET, DAARBOVEN STOPT DE WINST.”

“IN BELGIË EN NEDERLAND MAAKT NIEMAND VITAMINE D IN DE WINTER—HOE VAAK JE OOK BUITEN KOMT.”

“DE WETENSCHAP IS DUIDELIJK: LAGE DAGELIJKSE DOSERING WERKT OM TEKORTEN TE VERBETEREN.”

SHOWNOTES VAN AFLEVERING #86 VAN JE LEVENSTIJL ALS MEDICIJN

Deze aflevering toont mooi hoe belangrijk nuance is in een veld dat vaak gepolariseerd wordt. Vitamine D wordt zowel overschat (als “allesoplosser”) als onderschat (bij risicogroepen).

Het sluit inhoudelijk aan bij eerdere thema's in Je Levensstijl als Medicijn, zoals afleveringen over immuniteit, leefstijlgedrag, en wintergezondheid (waar consistentie en risicoreductie centraal staan).

Vitamine D past binnen het bredere kader van leefstijlgeneskunde: denk aan beweging, slaap, voeding en stressregulatie — domeinen die wél grote, bewezen effecten hebben.

Deze aflevering biedt een nuchter, wetenschappelijk tegengewicht voor de grote hoeveelheid misinformatie online.

MEER WETEN OVER DE EXPERT:

LEN DE NYS, PT, PHD

HET GESPREK BELUISTEREN:

**#86 MOET JE VITAMINE D
SLIKKEN?**