

Vitamine D in de sport

Heeft het suppleren van vitamines zin, of heb ik extra vitamines nodig als ik veel sport, wordt mij nog al eens gevraagd. Daar is geen eenduidig antwoord op te geven voor alle vitamines. Er bestaan namelijk ook vitamines die bij overdosering juist toxisch zijn. Een voorbeeld hiervan zijn vitamine A en B6. Vitamine B6 ben ik al verschillende malen tegen gekomen bij sporters in een 10 X de normale dosis. Ze hadden daarbij ook klachten van flinke vermoeidheid die leek op overtraindheid. Dit is een bekend fenomeen bij overdosering van vitamine B6. Vaak wordt er bij vitamines gekeken naar normale waarden, maar het is juist beter om te kijken naar optimale waarden. In dit stuk wil ik in gaan op vitamine D.

Wat zijn normale waarden, c.q. optimale waarden van vitamine D?

In Nederland houden we als normaal waarde aan 50-70 nmol/l, optimale waarden van vitamine D liggen volgens onderzoeken tussen de 75-90 nmol/l.

Zelf was ik ook nieuwsgierig naar mijn vitamine D waarde. Had wel wat vermoeidheid en spierklachten aan het einde van deze winter dus heb dat meer eens laten prikken. Ik ben vaak buiten op de fiets en hardlopend, maar wel altijd lange mouwen, muts etc. Dus weinig blootstelling aan de zon als het niet boven de 20 graden is. Wat schetste mijn verbazing: 25 nmol/l!! Zwaar deficiënt!!

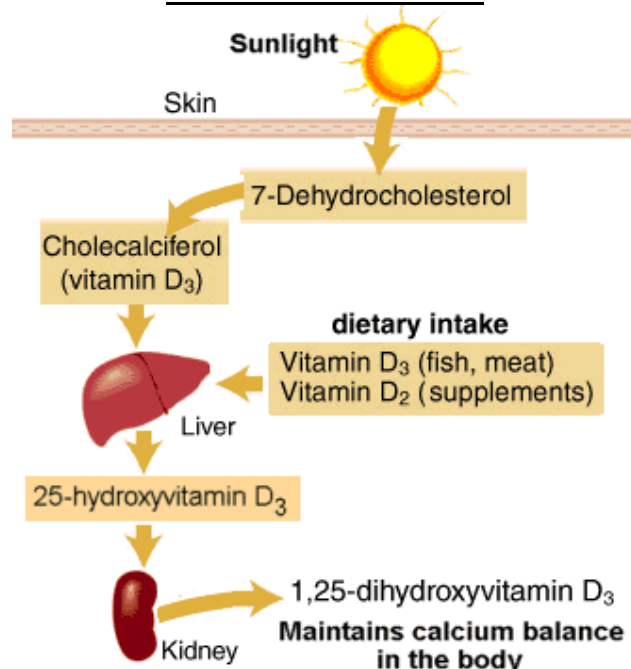
Hier moet ik dus meer van weten.

Vitamine D is geen gewone vitamine, maar vitamine D is een hormoon.

Vitamine D is nodig voor opname van calcium en de vorming van sterke botten. Gebrek aan vitamine D leidt tot Engelse ziekte en botontkalking. Maar vitamine D tekort leidt ook tot spierklachten en spierzwakte. Internationale onderzoeken wijzen op een relatie tussen vitamine D tekort en auto-immuun ziekten en een verhoogd risico op kanker.

Vitamine D is, zoals gezegd, feitelijk geen vitamine maar een (pro)hormoon dat we zelf aanmaken. Voor het vaststellen van de vitamine D status volstaat de meting van 25(OH) vitamine D₃ in serum. De belangrijkste bron van vitamine D is de aanmaak in de huid onder invloed van zonlicht. Daarnaast kan vitamine D uit voeding gehaald worden, vooral uit vette vis en in geringe mate uit met vitamine D verrijkte vetten zoals margarine en braadproducten.

Vitamine D metabolisme



Wat zijn symptomen van vitamine D deficiëntie?

Spierzwakte, spieratrofie (afname spierweefsel), spierpijnen, gewrichtspijnen. Dit zijn vaak vrij vage symptomen, maar deze kunnen bij sporters wel frequent voorkomen. Vaak wordt er geen vitamine D bepaald. Er bestaat een duidelijke relatie met de vitamine D status en het seizoen. Gedurende de wintermaanden (oktober t/m maart) zal de vitamine concentratie gaan zakken (minder blootstelling aan zonlicht) en van april t/m september zal deze weer toenemen door de grotere blootstelling aan zonlicht.

Belangrijke bepalende factoren van de vitamine D status zijn:

De zonlicht expositie: deze is ook weer afhankelijk van het huidtype, de duur en het oppervlakte wat is blootgesteld, de leeftijd, de breedtegraad en het seizoen en het dragen van bedekkende kleding en het opsmeren van 'sunscreens' .

Ook de voeding is belangrijk: inname van vitamine D gaat vooral via vette vis, margarine en eidooier. Vaak is suppletie van vitamine D d.m.v. multivitamine slikken onvoldoende om de concentratie zelfs maar constant te houden. Ondanks multivitamine slikken zakt de concentratie vitamine D nog steeds in de winterperiode.

Wat dan wel?

Bij sporters die een vitamine D tekort hebben geef ik nu een megadosis Vitamine D in 1 keer door middel van Cholecalciferol drank. Hiervan wordt 2 ml ingenomen, wat overeenkomt met 100000 IE. Dit geeft binnen een week een stijging van vitamine D 3, naar waardes van 90-100 nmol/l en is voldoende om de concentratie op peil te houden gedurende 4 maanden.

Er is geen toxiciteit gevonden in onderzoeken waarbij deze dosis werd toegediend, dus het is veilig om zoveel in een keer te nemen.

Zelf dus maar meteen deze megadosis ingenomen en binnenkort weer prikken om het effect te controleren. Gevoelsmatig voel ik me al stukken beter!

Kortom denk ook aan vitamine D bij onverklaarbare klachten van gewrichten en spieren!

Guido Vroemen, bondsarts NTB

www.sportarts.org

info@sportarts.org