

Vitamine D (25OH):

Inzicht in je vitamine D gehalte met de vitamine D tekort test

Je hebt vitamine D nodig om calcium uit voeding op te nemen en voor sterke botten en tanden. Vitamine D zorgt ook voor een goed werkend immuunsysteem en een goede werking van de spieren. Met de vitamine D tekort test kun je middels een vingerprik je vitamine D niveau vast laten stellen en zo te weten komen of dit niveau op peil is, of dat er sprake is van een tekort.

Waar halen we vitamine D vandaan?

Vitamine D is nodig voor **stevige botten**, gezonde tanden en een goede spierfunctie. Ook speelt vitamine D een belangrijke rol in het immuunsysteem en helpt het bij het voorkomen van diverse ziekten. In tegenstelling tot **andere vitamines** die we uit onze voeding halen, is de zon de belangrijkste bron van vitamine D. Als er ultraviolette B-stralen uit zonlicht op de huid vallen, is ons lichaam in staat hier zelf vitamine D uit te maken. Om voldoende vitamine D aan te maken, wordt daarom geadviseerd elke dag 15 tot 30 minuten per dag in de zon te zijn, bij voorkeur tussen 11:00 uur en 15:00 uur omdat de zon dan de meeste kracht heeft. Naast de hoeveelheid vitamine D die onder invloed van zonlicht in de huid wordt aangemaakt halen we ongeveer 10 procent van de hoeveelheid vitamine D in ons lichaam uit voeding. Vitamine D komt vooral voor in vette vis zoals zalm, haring of makreel. In mindere mate zit er ook vitamine D in vlees, eieren en een bepaald soort champignons.

Wanneer is de vitamine D test aan te raden?

Een vitamine D tekort komt vaak voor. In Nederland heeft ongeveer een op de drie mensen hiermee te maken. Hoeveel vitamine D je zelf aanmaakt is onder andere afhankelijk van je leeftijd, het seizoen en de weersomstandigheden. Vooral baby's, zwangere vrouwen, ouderen en mensen met een donkere huid hebben kans op een vitamine D tekort. Zo is de huid van **oudere mensen** in vergelijking met een jonge huid minder goed in staat vitamine D te vormen, waardoor zij een grotere kans hebben op een tekort. Hiernaast heb je een verhoogd risico op een vitamine D tekort als je weinig buiten bent.

Tussen mei en oktober is de zon krachtig genoeg voor onze huid om voldoende **vitamine D** aan te maken, maar de rest van het jaar is deze niet sterk genoeg om genoeg aanmaak te garanderen. Iedereen heeft in de donkere maanden van het jaar een verhoogde kans op een vitamine D-tekort; we kunnen vaak ook niet voldoende vitamine D uit onze voeding halen om te compenseren voor het tekort aan vitamine D door eigen aanmaak.

Wanneer is er sprake van een vitamine D tekort?

Bij een vitamine D tekort test wordt de hoeveelheid vitamine D 25-hydroxy in je bloed gemeten. Als deze waarde lager is dan 50 nmol/l is er sprake van een tekort. In het optimale geval ligt deze waarde hoger dan 80 nmol/l.

Het vitamine D niveau in je bloed kan ook te hoog zijn. Een concentratie hoger dan 210 nmol/l kan op termijn schadelijk zijn. Na lange tijd kan dit schade veroorzaken aan bijvoorbeeld de nieren en bloedvaten. Een te hoog vitamine D niveau komt niet veel voor. Een verhoogd niveau wordt in de meeste gevallen veroorzaakt door een te hoge inname zoals bijvoorbeeld door supplementen.

Wat zijn de symptomen van een vitamine D tekort?

De symptomen van een tekort aan vitamine D kunnen per persoon verschillen. De meeste mensen ervaren de volgende klachten:

- vermoeidheid
- pijn aan gewrichten en spieren

- lusteloosheid
- overgevoelig of bloedend tandvles
- krampen of spiertrillingen

Wanneer ouderen langere tijd kampen met een tekort kan er bovendien op den duur botontkalking of spierzwakte optreden.

Hoe lang duurt het om een vitamine D tekort weer aan te vullen?

Als uit de test blijkt dat er sprake is van een vitamine D tekort krijg je in het rapport een aantal adviezen om je vitamine D niveau te verhogen. Hoe lang het duurt om te herstellen van een tekort kan per persoon verschillen en hangt in grote mate ook af van de mate van het tekort. Grofweg wordt aangehouden dat hier tussen de 3 en 6 maanden voor nodig is. Hierbij moet je rekening houden met de schommeling onder invloed van de seizoenen. In de meeste gevallen hebben mensen een hoger vitamine D niveau in de zomer dan in de winter. Een tekort dat aan het eind van de zomer is opgemerkt zal daarom wat langer nodig hebben om te herstellen.

Vitamine D 1,25-dihydroxy versus vitamine D 25-hydroxy

Vitamine D komt in twee verschillende vormen voor in je lichaam, 1,25-dihydroxyamine en 25-hydroxy. Vitamine D 1,25 is de actieve vorm van vitamine D die door het lichaam gebruikt kan worden voor verschillende processen zoals de opname van calcium en fosfor uit voeding. Vitamine D 25-hydroxy is de niet-actieve vorm en wordt door het lichaam naar behoefte omgezet in de actieve vorm.

Bij de vitamine D tekort test wordt de hoeveelheid vitamine D 25-hydroxy in je bloed gemeten. Omdat het lichaam deze vorm nodig heeft voor omzetting naar de actieve vorm is dit een goede maat om je vitamine D niveau of een eventueel tekort vast te stellen.

Hoe werkt de vitamine D tekort test?

Herken je de symptomen en klachten van een vitamine D tekort en ben je nieuwsgierig geworden wat jouw bloedwaarde is? De vitamine D tekort test is een bloedtest. Deze zelftest kan eenvoudig met een vingerprik worden afgenomen. Het sample wordt vervolgens onderzocht in een ISO 15189 gecertificeerd laboratorium in Europa. Na zes werkdagen ontvang je de uitslag in een helder en consumentvriendelijk rapport, samen met enkele leefstijltips om je vitamine D niveau te verbeteren of op een goed niveau te houden.

De vitamine D tekort test

De vitamine D tekort test wordt geleverd in een brievenbuspakket. Deze test kan zelf thuis middels een vingerprik worden afgenomen. Het onderzoek wordt uitgevoerd in een ISO 15189 gecertificeerd Europees laboratorium waar een biochemicus en arts het onderzoek valideren. Na zes werkdagen ontvang je je resultaten in een helder rapport.

