

Vitamines boven de 50

Met mijn schoonmoeder (63) heb ik er al jaren een discussie over: heb je extra vitamines nodig als je de 50 bent gepasseerd? Zij vindt van niet, want ze eet gezond en beweegt veel. Uit onderzoek blijkt dat mijn schoonmoeder niet de enige is. Ruim 60% van de vrouwen boven de 50 slikt geen extra vitamine D, terwijl dit wel het officiële advies van de Gezondheidsraad is. Hoe je het ook wendt of keert: naarmate we ouder worden verdienen vitamines meer aandacht.

Tekst: Suzan Tuinier

Vitamine D wordt in de huid aangemaakt onder invloed van zonlicht. Het goede nieuws is: dat gebeurt in deze tijd van het jaar (van april tot oktober). Het slechte nieuws is dat de ouder wordende huid dat minder goed kan. Daarom raadt het Vitamine Informatie Bureau alle vrouwen boven de 50 jaar aan om dagelijks 10 microgram extra vitamine D te nemen. En mannen? Die mogen wachten tot ze 70 jaar zijn. Door de menopauze hebben vrouwen eerder behoefte aan extra vitamine D, omdat deze vitamine zorgt voor sterke botten. Het advies voor iedereen boven de 70 jaar is: neem dagelijks een supplement met 20 microgram.

Vitamine B12 is een andere vitamine die aandacht verdient. Naar schatting heeft een kwart van de ouderen in Nederland een tekort aan vitamine B12. Een serieus probleem, dus. De belangrijkste oorzaak van een vitamine B12-tekort bij ouderen is niet de hoeveelheid vitamine B12 in de voeding, maar een verminderde opname van vitamine B12 in de darm.

Dat kan komen door een verminderde maagzuurproductie. Ook medicijngebruik kan een vitamine B12-tekort veroorzaken. Het vaststellen van een vitamine B12-tekort en de behandeling ervan gebeurt door een arts. Soms worden injecties gegeven, maar speciale supplementen (met 1 milligram vitamine B12) hebben hetzelfde effect. Vraagt iemand hier advies over? Verwijs dan altijd door naar de behandelend arts, want een vitamine B12-tekort is vaak erg complex en is lastig vast te stellen.

Overige vitamines en mineralen verdienen bij mensen boven de 50 ook extra aandacht. Veel mensen eten namelijk minder als ze ouder worden. Dat is opvallend, want eigenlijk zouden ze meer moeten gaan eten om alle vitamines en mineralen binnen te krijgen. Een multivitamine met daarin alle belangrijke vitamines en mineralen kan voor deze groep een goede aanvulling op de dagelijkse voeding zijn. Let wel op of er voldoende vitamine D in een multivitamine zit. Soms is aanvulling met een vitamine D-preparaat nodig!



Suzan is voedingsdeskundige en coördinator van het Vitamine Informatie Bureau (VIB).



Lees Lijfblad op je iPad
Download de App

