

Praktijk voor Natuurgeneeskunde Jantina van der Waal

Lindelaan 99
2282 EP Rijswijk
06-12316351
praktijk@jhvdwaal.nl
www.jhvdwaal.nl



Zomer 2011

Verhuizing.

Een lang gekoesterde wens wordt vervuld: ik ga verhuizen naar een eigen praktijkruimte. Per 15 augustus zit ik op de **Lindelaan 99 in Rijswijk**. In dit pand hielden tot voor kort twee huisartsen spreekuur, zij zijn verhuisd naar een gezondheidscentrum.

In één van de spreekkamers komt **mijn praktijk**, in de andere de praktijk van **Robert de Vos, osteopaat**.

Bovendien kunnen we met wat verbouwingen nóg twee ruimtes realiseren. Deze willen we graag verhuren aan anderen die zich ook bezig houden met gezondheidszorg. Dus als u in uw omgeving nog iemand kent die een leuk vak heeft en praktijkruimte zoekt, laat hij of zij contact met mij opnemen. Ik denk bijvoorbeeld aan een haptonoom, een speltherapeut, enzovoort.

Ik hoop dat we een stel mensen bij elkaar krijgen van verschillende disciplines, die ideeën kunnen uitwisselen en elkaar kunnen aanvullen bij de behandeling van iedereen die onze hulp zoekt.

Nu voor de vakantie wat wetenswaardigheden over vitamine D en de zon.

Waarschijnlijk voor sommigen van u al te laat, maar hopelijk valt er ook bij thuiskomst nog veel te zonnen.

Vitamine D. deel 1

De ontdekking van vitamine D viel, helemaal niet toevallig, samen met het vóórkomen van de Engelse ziekte.

Zonlicht en harde botten.

Toen ten tijde van de industriële revolutie veel kinderen in Engeland in de mijnen en in donkere fabrieken moesten werken (wat een ellende heerste er nog niet zo lang geleden ook in het nu "beschaafde" Europa) kregen ze geen zonlicht maar wel kromme benen.

Dat kwam omdat de kalkopslag in de botten onvoldoende was. En dat betekent niet dat de botten gaan breken, zoals vaak ten



onrechte gedacht wordt, maar dat de botten geen hardheid hebben. Door het toenemende gewicht van het groeiende kind worden de botten dan krom.

Kalkopslag in de botten wordt bevorderd door vitamine D. Normaliter wordt vitamine D aangemaakt in de *huid*, maar alleen als er *zonlicht* op valt, en dat zonlicht moet ook nog wel een beetje fel zijn.

Deze binnenlevende kinderen maakten natuurlijk geen vitamine D aan.

Geen vitamine D = geen kalk in de botten = geen hardheid = kromme botten.

Levertraan

Toen deze werking van vitamine D eenmaal bekend was werd aan moeders aanbevolen om hun kinderen dagelijks levertraan te geven. Levertraan is gemaakt van de lever van vissen, soms vooral van kabeljauw, en bevat grote hoeveelheden vitamine A en D. Deze vitamines worden ook aan margarine toegevoegd in dezelfde mate als waarin ze in roomboter aanwezig zijn.

In Nederland is alleen van mei tot en met augustus de zon zo sterk dat we vitamine D aanmaken. Daarom kreeg je vroeger dagelijks levertraan zolang “de r in de maand was”. Ouderen onder u hebben daar waarschijnlijk nog onprettige herinneringen aan. Gewoon uit de fles op een lepel en doorslikken, vies!!

Tegenwoordig zijn er levertraan capsules in de handel, maar desondanks is het innemen van levertraan in onbruik geraakt. Jammer, want vitamine D blijkt nog heel veel meer gezondmakende eigenschappen te hebben.

Kalk

Vitamine D verzorgt dus de opname van kalk (=calcium) uit het voedsel en de opslag in de botten.

Calcium(kalk dus) is van levensbelang. Zonder calcium kunnen er geen zenuwsignalen worden doorgegeven en kan er geen spier samentrekken. Ook een heleboel hormonale boodschappen worden niet uitgevoerd, wat het hele lichaamssysteem onwerkzaam zou maken. Er moet dus calcium in het bloed zitten om door de cellen opgenomen te kunnen worden. Een te *laag* calciumgehalte in het bloed en daardoor in de cellen is levensgevaarlijk. Onder invloed van vitamine D komt calcium van de darmen in het bloed, waardoor de calciumspiegel op peil blijft.

Maar een te *hoog* calciumniveau in het bloed is ook niet gezond. Je wordt ontstekingsgevoeliger, bent gevoeliger voor hoge bloeddruk, er kan calciumophoping in weefsels plaatsvinden, en het kan het ontstaan van nierstenen bevorderen.

Doordat vitamine D het teveel aan calcium naar de botten transporteert bestrijdt het dus indirect alle vervelende verschijnselen van een te hoog calciumgehalte.

Dat calcium de hardheid van de botten bevordert is mooi meegenomen. Maar als er te weinig calcium is wordt het gewoon aan de botten onttrokken, dan maar een beetje doorzakken. De andere functies van calcium zijn kennelijk veel belangrijker dan harde botten.

De botten zijn dus een *opslagplaats* voor calcium zodat de calciumspiegel in het bloed en in de cellen op peil gehouden kan worden.

Calciumregeling

Het is dus belangrijk dat er *voldoende* calcium in het bloed zit, en *niet teveel of te weinig*. Die hele calciumstofwisseling wordt geregeld in een samenspel tussen vitamine D en de hormonen PTH (bij schildklier) en calcitonine (schildklier). Hierbij is vitamine D op onze breedtegraad en met onze levensgewoonten de zwakke schakel. Er is hier meestal niet voldoende zon om vitamine D in de huid te maken, we zitten veel binnen, dragen veel kleding. Voor mensen met een donkere huid is het probleem nog groter omdat de huidskleur tegen zonnestraling beschermt.

In Nederland loop je dus meer risico op te weinig dan op teveel vitamine D. Zowel teveel als te weinig kan schadelijk zijn. Maar omdat we meestal te weinig hebben ga ik volgende keer nog in op een aantal andere voordelen van vitamine D.

Zonnen !!!!

Er wordt heel veel gewaarschuwd tegen zonnen en verbranding, en dat is natuurlijk terecht. Verbranding beschadigt de huid en kan voor veel ellende zorgen. Maar zonlicht is voor ons wel van levensbelang. En zodra je anti-zonnebrandmiddelen smeert stop je ook de aanmaak van vitamine D. Probeer daarom elke dag een poosje (als de zon nog niet op zijn felst is) zonder zonnebrandcrème in de zon te zijn en geleidelijk te bruinen. Maar wel smeren of kleding aantrekken **voordat** de huid rood wordt, en dan de volgende dag weer een poosje vitamine D aanmaken.

En in ons Hollandse klimaat gewoon levertraan bijlikken. Levertraan bevat zoals gezegd zowel vitamine A als vitamine D. Van D heb je meer nodig dan van A. Soms is het daarom verstandig om losse vitamine D te nemen in plaats van levertraan.

Tenslotte

Volgende keer komen nog een aantal functies van vitamine D aan de orde.

Ik wens u een zonnige vakantie.