



Vitamine D

Vitamine D is er in twee vormen: vitamine D₃ (ook wel inactief vitamine D genoemd) en 1,25 vitamine D₃ (actief vitamine D).

Vitamine D₃ is een vitamine dat met de voeding wordt opgenomen en onder invloed van zonlicht in de huid wordt aangemaakt. Voor specifieke groepen adviseert de Gezondheidsraad extra vitamine D₃ te slikken.

mannen	extra vit. D₃
4 t/m 69 jaar met: <ul style="list-style-type: none">- getinte of donkere huid- overdag niet veel in de zon- buiten met bedekte huid	10 mcg/μg (= 400 IE)
70 jaar en ouder (iedereen)	20 mcg/μg (= 800 IE)
vrouwen	
4 t/m 49 jaar met: <ul style="list-style-type: none">- getinte of donkere huid- overdag niet veel in de zon- buiten met bedekte huid	10 mcg/μg (= 400 IE)
50 t/m 69 jaar (iedereen)	10 mcg/μg (= 400 IE)
70 jaar en ouder (iedereen)	20 mcg/μg (= 800 IE)

Vitamine D₃ speelt onder andere een rol in de afweer, regulatie van de bloeddruk en behoud van de spierkracht, waardoor het valrisico afneemt.

Dit vitamine D₃ wordt in de lever en de nieren omgezet in 1,25 vitamine D, de actieve vorm. Dit actieve vitamine D stimuleert de opname van calcium uit de darm. Actief vitamine D is nodig om, samen met calcium en fosfaat, de botten sterker te maken. Als de nierfunctie achteruit gaat, zijn de nieren niet meer in staat om voldoende vitamine D₃ te activeren.

Vitamine D kan zowel in de inactieve als in de actieve vorm worden gegeven. In het laatste geval is geen omzetting in de nieren meer nodig. Door dit actief vitamine D wordt de calciumspiegel verhoogd. Ook zorgt het er voor dat de bijnieren minder PTH produceren.

Inactief vitamine D₃

Indicatie

Te lage vitamine D spiegel in het bloed (< 80 nmol/L) of behorende tot de doelgroepen waarvoor de Gezondheidsraad suppletie adviseert.

Voorschrift

Vitamine D₃ is verkrijgbaar als een zeer geconcentreerde drank of in de vorm van tabletjes. Een zeer beperkt aantal vitamine D₃ preparaten wordt vergoed vanuit de basisverzekering. Vitamine D₃ tabletjes en drank zijn ook zonder recept te koop bij apotheek en drogist.

Innameadvies

De geconcentreerde vitamine D₃ drank moet volgens voorschrift, meestal één keer per maand worden ingenomen. Het wordt vaak in een ampul afgeleverd. U kunt het desgewenst toevoegen aan wat vloeistof.

Vitamine D₃ tabletjes moeten dagelijks of wekelijks (afhankelijk van de dosering) worden geslikt, bij voorkeur tijdens de maaltijd. Vitamine D₃ kan ook zijn toegevoegd aan multivitaminenpreparaten.

Als u dialyseert, krijgt u dagelijks een multivitaminenpreparaat. Daar is vitamine D₃ aan toegevoegd. Dit is in principe voldoende om het vitamine D gehalte op peil te houden.

Bijwerkingen

- Zeer zelden bij hoge doseringen een verhoogd calciumgehalte in het bloed.



Actief vitamine D

Indicatie

Botaandoeningen die het gevolg zijn van verminderde productie van actief vitamine D in de nier, zoals een groeistoornis van het bot. Te hard werkende bijnieren bij patiënten met nierfalen.

Voorschrift

Het meest voorgeschreven actief vitamine D preparaat is alfacalcidol (Etalpa®).

Innameadvies

Alfacalcidol zit in een capsule. Slik dit heel door. De dosering varieert in hoeveelheid en moet 1x per dag of 2-3x per week worden geslikt.

Voor hemodialysepatiënten bestaat het ook als infuusvloeistof dat tijdens de dialyse wordt toegediend.

Bijwerkingen

- Soms jeuk. Bij verminderde nierfunctie bestaat het risico dat het calciumgehalte in het bloed te hoog wordt. Klachten die kunnen duiden op een te hoog calciumgehalte zijn maagklachten (misselijkheid, braken, diarree, verstopping), aanhoudende hoofdpijn, duizeligheid, droge mond, spierzwakte, spierpijn, botpijn, vermoeidheid, jeuk of hartkloppingen.