

Vrouwen slikken onvoldoende vitamine D

De Gezondheidsraad adviseert vrouwen van 50-70 jaar 10 µg vitamine D-suppletie per dag. Uit de VCP 2007-2010 bleek dat slechts 28% van de vrouwen van 51-69 jaar vitamine D-suppletie gebruikt (in de winter 37%). Onduidelijk is of het vitamine D-gebruik sindsdien is toegenomen, en hoe dit gebruik in de toekomst kan toenemen.

Onderzoeksvraag

Volgen 50-70-jarige blanke vrouwen in Nederland het suppletieadvies van 10 µg vitamine D per dag? En om welke redenen wordt de suppletie wel of niet gebruikt?

Methode

Begin 2012 werden 210 online enquêtes afgenomen bij 50-70-jarige blanke vrouwen. 20 respondenten vulden alleen in of ze wel of geen vitamine D suppleerden; zij werden daarom niet meegenomen in de verdere resultaten. De enquête bestond uit 4 open en 9 gesloten vragen over de inname van vitamine D. Deze waren opgesteld op basis van 15 eerder afgenomen interviews. Met behulp van PASW Statistics 18.0.0 werden de onderzoeksresultaten verwerkt. De leeftijd werd in een gemiddelde met standaarddeviatie weergegeven, alle overige gegevens in percentages.

Belangrijkste resultaten

Aan de enquête namen 210 vrouwen deel, met een gemiddelde leeftijd van 56,7 (± 4,6 jaar). Van de respondenten suppleerde 27,1% vitamine D (n=57), 72,9% niet (n=153). Van de supplerende vrouwen voldeed slechts 35,1% aan het suppletieadvies van 10 µg per dag. De inname varieerde van 2,5-20 µg per dag. 52,1% suppleerde vanwege de overgang, 50,0% voor hun botten en 22,9% omdat er sprake was van osteoporose. 21,1% van de supplerende vrouwen was voorgelicht over het suppletieadvies. De meeste vrouwen waren voorgelicht door een huisarts (16,7%), diëtist (14,6%) of andere specialist (22,9%). Opvallend was dat meer niet-supplerende vrouwen waren voorgelicht (33,3%), maar minder vaak door een diëtist (1,4%). Deze vrouwen hadden informatie uit tijdschriften (14,8%) of via internet



(8,5%) verkregen. Redenen om niet te suppleren waren dat de voeding toereikend was (68,3%), dat ze voldoende in de zon kwamen (62,7%), en dat ze geen klachten hadden (47,2%).

Van de niet-supplerende vrouwen zou 64,0% zich aan het suppletieadvies houden indien zij waren voorgelicht. De vrouwen die niet waren voorgelicht zouden bij voorkeur door de huisarts worden voorgelicht (27,1% onder de supplerende vrouwen en 35,9% onder de niet-supplerende vrouwen). De diëtist was bij deze laatste vraag niet als antwoordmogelijkheid opgenomen.

Consequenties voor de praktijk

Uit dit onderzoek blijkt dat het merendeel van de 50-70-jarige blanke vrouwen woonachtig in Nederland geen vitamine D-suppletie gebruikt. Uit eerdere onderzoeken is gebleken dat voeding alléén geen adequate hoeveelheid vitamine D kan leveren. Vrouwen worden op dit moment onvoldoende over het belang van vitamine D-suppletie voorgelicht, evenmin over de juiste hoeveelheid. Mogelijk wordt er onvoldoende voorlichting gegeven vanuit instanties die als betrouwbaar worden ervaren, waardoor vrouwen besluiten geen vitamine D te suppleren. Diëtisten en andere gezondheidsprofessionals zouden een belangrijke rol kunnen spelen binnen de voorlichting over het gebruik van vitamine D-suppletie.

Bc. Kelly Bennis, Bc. Laura van den Heuvel, Lieke Greeven, Rosanne Sluijs, Ester Sjouwerma, studenten Voeding en Diëtetiek, en docentbegeleider **Ir. Annemarie Zuur**, Hogeschool van Amsterdam

Correspondentie: vitamined@kellybennis.nl