

Vitamine D deficiëntie

Vitamine D deficiëntie kan worden gedefinieerd als een 25 D-gehalte < 25 nmol/l. Het kan aanleiding geven tot versneld botsterkteverlies en klachten geven van vermoeidheid, spierzwakte en gewrichtspijn. De minimale streefwaarde ligt op 75 nmol/l, een normale waarde ligt tussen 75 en 200 nmol/l.

Waarde < 25 nmol/l

Het is volgens de richtlijn het advies om bij patiënten met een ernstige deficiëntie (25D < 25 nmol/l en symptomen van spierzwakte of botpijnen, een oplaad dosering in te zetten van colecalciferol 25.000 IU/week of 50.000 IU/week voor twee maanden, zie tabel 4.

Waarde >25 nmol/l

Bij een normaal dieet kunnen voor dagelijks gebruik 1-2 colecalciferol tabletten van 800 IE of 1-2 wekelijks drankampullen van 25.000 IE worden voorgeschreven.

Bij de meeste Nederlanders is extra inname van calcium niet nodig. Suppletie tot 1 gram per dag wordt aanbevolen bij oudere patiënten die weinig zuivel en groenten gebruikte, bijv. patiënten met lactose-intolerantie. Hiervoor zijn combinatiepreparaten van calciumcarbonaat en colecalciferol beschikbaar.

Na zes maanden moet de vitamine D status opnieuw gecontroleerd te worden om te beoordelen of de streefwaarde van >75 nmol/l is bereikt. Jaarlijkse controle van de vitamine D status wordt geadviseerd in het najaar.

Voor zowel de oplaaddosering als voor onderhoud in de maanden daarna heeft patiënt een recept mee gekregen (*).

Tabel 4.

Oplaaddoseringsschema bij spiegel <25 nmol/l of symptomen van deficiëntie	
Gemeten spiegel <25 nmol/l	Gemeten spiegel >25 nmol/l
50000 IE/week gedurende 2 maanden	25000 IE/week gedurende 2 maanden

Tabel 5.

Onderhoudsdoseringsadvies gebaseerd op gewenste streefwaarde			
Streefwaarde 25(OH)D (nmol/l)	> 50	>75	>100
Colecalciferol 800 IE	1 dd 1	1 dd 1-2	1 dd 2-4
Calciumcarbonaat 500 mg /colecalciferol 800 (880) IE	1 dd 1	1 dd 2	
Colecalciferol softgels 10000IE	1/wk 1	1/wk 1	1/wk 2
Colecalciferoldrankampul 25000 IE	1/mnd 1 ml	2/mnd 1ml	1/wk 1 ml
Colecalciferoldrank 50000 IE/ml	1/mnd 1 ml	1/mnd 1 ml	1-2/mnd 1 ml
Colecalciferoldrankampul 100000 IE			1/mnd 1 ml

Zwangerschap en borstvoeding

De gezondheidsraad adviseert zwangere en vrouwen met borstvoeding om minimaal 400 IE colecalciferol in te nemen. Bij ernstige deficiëntie is dit onvoldoende om een spiegel > 50 nmol/l te halen. Vitamine D tekort tijdens de zwangerschap is geassocieerd met nadelige gevolgen voor moeder (pre(eclampsie), diabetes, infecties, sectio) en kind (engelse ziekte, autisme, schizofrenie, diabetes mellitus type 1). Onderzoek heeft laten zien dat een dosering van 4000 IE per dag veilig is en het (ongeboren) kind van voldoende vitamine D voorziet via navelstrengbloed of moedermelk. Geadviseerd wordt om elke (potentiele) zwangere vrouw te screenen op vitamine D deficiëntie en een

tekort aan te vullen afhankelijk van spiegel, te verwachten zonlichtexpositie en een gewenste streefwaarde van minimaal 75 nmol/l.

Referentie:

- Theodoratou E, Tzoulaki I, Zgaga L et al. (2014) Vitamin D and multiple health outcomes: umbrella review of systematic reviews and meta-analyses of observational studies and randomised trials. *BMJ* 2014;348:g2035
- <https://transmuralezorg.nl/wp-content/uploads/2019/02/Richtlijn-Vitamine-D-deficientie-web.pdf>

Laatste revisiedatum:

12-07-2019

Trefwoorden¹

Vitamine D

Botdichtheid

Botsterkte

Vermoeidheid

Gewrichtspijn

¹ © 2019 M. de Ruijter