

Hoe voorkom je een mogelijk tekort aan vitamine D tijdens de coronacrisis?

(Bron: Voluit Leven met Diabetes)

Kom jij niet tot weinig buiten door de coronacrisis? Het Voedingscentrum raadt mensen die momenteel veel binnen zitten aan om extra vitamine D te slikken. Lees 'tackel vitamine D tekort tijdens de coronacrisis'.

Voor het goed functioneren van lichaam én geest is daglicht essentieel. In de winter (en herfst) is er minder (lang) zon- en daglicht dan in de overige jaargetijden. Normaal gesproken is de lente de uitgelezen periode om weer lekker naar buiten te gaan en die zonnestralen te pakken.



Echter, door het advies om zoveel mogelijk thuis te blijven vanwege de coronamaatregelen, zien de meeste mensen minder zonlicht dan gebruikelijk voor dit tijdstip van het jaar. Zo kan er een tekort aan vitamine D ontstaan. Je haalt deze vitamine namelijk voor twee derde deel uit het zonnetje op je bol. Wij hebben een aantal tips voor je opgesteld om optimaal om te gaan met het tekort aan zonlicht door quarantaine.

Let op! Houd wel in het achterhoofd dat vitamine D voor een betere weerstand zorgt, maar dat er geen wetenschappelijk bewijs is dat het het coronavirus buiten de deur houdt.

Tips:

1. Ga iedere dag een kwartier tot half uur naar buiten, met je handen en hoofd onbedekt. Het beste tijdstip is tussen 11:00 uur en 15:00 uur. Maak bijvoorbeeld een mooie wandeling in de lunchpauze van werk. Aangepaste quarantaine tip: zitten op je balkon of voor een open raam in de zon doet ook wonderen.
2. Eet witvis, paddenstoelen, zalm, makreel, haring, eieren en champignons. Aan margarine, halvarine, bak- en braad en sommige yoghurttoetjes voegen ze ook vitamine D toe.
3. Prof. Dr. Frans Pouwer raadde lichttherapie aan in zijn artikel over depressies voorkomen in de winter door een tekort aan licht. Zijn advies is om bijvoorbeeld voor een lichtbak te gaan zitten. Door de lichtinval krijgen de hersenen via de ogen bepaalde signalen door, die er weer voor zorgen dat de biologische processen in het lichaam (24-uurs ritme) worden hersteld. Melatonine (slaaphormoon) wordt hierdoor bijvoorbeeld onderdrukt, waardoor je ritme om overdag te functioneren goed werkt.
4. Slik vitamine D- supplementen bij. Zon- en daglicht is een van de belangrijkste leveranciers van vitamine D. Door de zon op je huid is het lichaam in staat om deze vitamine aan te maken. Disclaimer: Ga bij je huisarts te rade of jij extra bij moet slikken. Dit kan bijvoorbeeld door middel van bloedonderzoek.

Lees het volledige artikel hier!