

Vitamine D voor kinderen

28 februari 2024

© Tijdschrift voor Geneeskunde en Gezondheidszorg

Welk orgaan is niet nodig voor de synthese van actieve vitamine D?

- a. Nieren
- b. Lever
- c. Huid
- d. Darmen

Vitamine D speelt een belangrijke rol in de homeostase van calcium en fosfaat en een gezond botmetabolisme. Daarnaast heeft vitamine D tal van andere functies, zoals de ondersteuning van het immuunsysteem.

Vitamine D is een verzamelnaam voor vitamine D3 (cholecalciferol, van dierlijke oorsprong) en vitamine D2 (ergocalciferol, van plantaardige oorsprong). Onder invloed van UVB-licht wordt er in de huid een voorloper van vitamine D3 aangemaakt. Vitamine D2 en D3 ondergaan hydroxylatie in de lever (25-OH-vitamine D) en de nier tot hun actieve vorm (1,25-OH₂-vitamine D). De meting van 25-OH-vitamine D in het serum wordt gebruikt om de vitamine D-status te bepalen. Er bestaat veel discussie over de optimale streefwaarde voor 25-OH-vitamine D, over hoe en wanneer een serumspiegel te bepalen, over het al dan niet standaard aanbevelen van vitamine D-supplementen en over de dosis van een dergelijk supplement.

Een tekort aan vitamine D is verantwoordelijk voor een defecte mineralisatie en hiermee gepaard gaande mogelijke ernstige botmisvormingen. Een diagnose van rachitis of osteomalacie is echter niet eenvoudig en de symptomen zijn soms moeilijk te herkennen. Rachitis komt voor bij serumspiegels onder 12 ng/ml 25-OH-vitamine D, ook wanneer de voeding voldoende calcium aanbrengt.

Bij blanke kinderen met een gezonde levensstijl en voldoende blootstelling aan zonlicht is een supplement overbodig, maar niet schadelijk. Doordat weinig kinderen tegenwoordig nog buitenspelen, gecombineerd met andere risicofactoren zoals een donkere huid, sluiering, volledige bescherming tegen de

zon, overgewicht/obesitas, enz., is het risico op vitamine D-deficiëntie toegenomen.

Daarom beveelt de Werkgroep Vitamine D van de Vlaamse Vereniging voor Kindergeneeskunde nog steeds aan om aan alle kinderen in Vlaanderen vanaf de geboorte tot de leeftijd van 6 jaar dagelijks een vitamine D-supplement van 400 IU te geven. Bij kinderen met een donkere huid en kinderen die weinig blootgesteld zijn aan zonlicht, stelt de vereniging voor om deze suppletie verder te zetten tot 18 jaar (en ouder) en om een hogere dosis te overwegen. Het is niet aangewezen om bij gezonde kinderen systematisch het serum-vitamine D te bepalen.



Meer weten over dit onderwerp?

Bekijk dan de oorspronkelijke bijdrage in TvGG:

[Vitamine D voor kinderen in Vlaanderen](#)

Auteur(s): A. RAAIJMAKERS, M. VAN WINCKEL, J. PLAETE, L. BOVIJN, B. VAN OVERMEIRE, Y. VANDENPLAS, NAMENS VOEDINGSCEL VLAAMSE VERENIGING KINDERGENEESKUNDE

DOI: 10.47671/TVG.78.22.064

Deze publicatie bevat illustraties, foto's, afbeeldingen, lay-out van documenten, grafische ontwerpen, tekst, lettertypen en andere informatie (hierna "Inhoud" genoemd). Deze publicatie en alle Inhoud zijn het auteursrechtelijk eigendom van Tijdschrift voor Geneeskunde vzw. Alle rechten op deze Inhoud zijn wereldwijd voorbehouden. Het is strikt verboden de Inhoud of een deel daarvan te behouden, kopiëren, distribueren, publiceren, of gebruiken zonder voorafgaande en uitdrukkelijke toestemming van Tijdschrift voor Geneeskunde vzw.