



Effectiviteit van vitamine D op valongevallen

M. Panneman

Uitgegeven door:
Stichting Consument en Veiligheid

Maart 2012

Deze factsheet is gebaseerd op een intensieve literatuur review en gecheckt met experts. Bij de samenstelling van deze publicatie is de grootst mogelijke zorgvuldigheid in acht genomen. Consument en Veiligheid aanvaardt echter geen verantwoordelijkheid voor eventuele, in deze uitgave voorkomende, onjuistheden of onvolkomenheden. Opmerkingen en vragen naar aanleiding van deze factsheet graag sturen naar info@knvs.nl

Overname van tekst of gedeelten van tekst is toegestaan, mits met de juiste bronvermelding. Indien de tekst gebruikt wordt voor commerciële doelstellingen dient altijd vooraf schriftelijke toestemming verkregen te zijn.

Aanleiding

Jaarlijks komt één op de drie senioren ten val. Ongeveer 10% van de ouderen (55+) loopt hierbij een letsel op. Jaarlijks worden 100.000 ouderen na een valongeval behandeld op een afdeling voor Spoedeisende Hulp (SEH), waarvan er 43.000 ouderen worden opgenomen in het ziekenhuis.

Maatregel

Als preventieve maatregelen worden het voorkómen van vallen, verbetering van botkwaliteit en het verminderen van gevolgen van de val aangemerkt. Vitamine D levert een bijdrage aan een betere botkwaliteit en kan door een gunstig effect op de spierkracht en balans, mogelijk een val voorkomen.

Vitamine D

Vitamine D kan via voedsel worden ingenomen, bijvoorbeeld vette vis, eidooier of margarine, maar voor een belangrijk deel wordt het gevormd in onze huid in de periode van april tot oktober, onder invloed van zonlicht. Bij voldoende blootstelling in de zomer van minimaal dagelijks één kwartier, is er voldoende reservevoorraad opgebouwd voor de wintermaanden. Deze productie is afhankelijk van de blootstelling aan daglicht, de huidskleur en de ouderdom van de huid. In een donkere huid en een oudere huid wordt minder vitamine D aangemaakt dan in een lichte huid en een jonge huid.

Vitamine D is samen met calcium van belang voor sterke botten. Een tekort aan vitamine D gaat gepaard met spierzwakte, spierkrampen en op den duur zwakke, pijnlijke botten. Vitamine D tekort komt vaak voor bij personen met een donkere huidskleur, vrouwen die een sluier dragen, mensen die onvoldoende buiten komen en mensen met een verminderde eetlust (die laatste twee factoren zijn vaak aanwezig bij bewoners van verpleeg- en verzorgingshuizen). Een goede vitamine D-status hangt niet alleen samen met spier- en botsterkte maar mogelijk ook met een lager risico op kanker, auto-immuunziekten, tuberculose, diabetes type 2 en hart- en vaatziekten.

Een teveel aan vitamine D komt weinig voor, maar kan leiden tot een verhoogde calciumspiegel in het bloed en tot kalkafzetting in de nieren.

Onderzoek

Uit onderzoek blijkt dat bij ouderen (zowel thuiswonend als in verpleeg- en verzorgingshuizen) met lage vitamine D waarden, vitamine D suppletie leidt tot een afname van het aantal valincidenten. Aangenomen wordt dat dit komt door een versterking van spieren en een verbeterde balans. In combinatie met calcium leidt vitamine D suppletie tevens, bij bewoners van verpleeg- en verzorgingshuizen, tot een afname van het aantal (heup)fracturen. Dit laatste effect werd niet bij thuiswonende senioren aangetoond.



Conclusie en aanbevelingen

Het aanvullend gebruik van vitamine D heeft vooral zin voor risicogroepen, waarbij vitamine D tekort voorkomt. Vitamine D suppletie leidt binnen deze groepen tot minder vallen en bij niet-zelfstandig wonende ouderen leidt vitamine D in combinatie met calcium tot minder (heup-) fracturen.

De Gezondheidsraad heeft in 2008 advies uitgebracht voor het gebruik van vitamine D op grond van recente wetenschappelijke inzichten. Voor de aanmaak van vitamine D in de huid wordt aanbevolen om dagelijks minimaal een kwartier buitenshuis door te brengen en het gebruik van gezonde voeding met voldoende calcium.

Voor de volgende groepen wordt dagelijks 20 microgram extra vitamine D aanbevolen:

- vrouwen (vanaf 50 jaar) en mannen (vanaf 70 jaar) die een donkere huidskleur hebben of onvoldoende buitenkomen;
- gesluierde vrouwen vanaf 50 jaar;
- ouderen met osteoporose en
- bewoners van verpleeg- en verzorgingshuizen met zo nodig extra calciuminname.

Hoewel de Gezondheidsraad voor alle vrouwen (50+) en mannen (70+) een dosis van 10 mg aanbeveelt, is daar op basis van de valpreventie-literatuur geen aanleiding toe.

Bronnen

- Vitamin D and vitamin D analogues for preventing fractures associated with involutional and post-menopausal osteoporosis / A. Avenell, W.J. Gillespie, L.D. Gillespie [et al.] Cochrane database of systematic reviews ... (2009) 2(...). CD000227.pub3
- Interventions for preventing falls in older people living in the community / L.D. Gillespie, M.C. Robertson, W.J. Gillespie [et al.] Cochrane database of systematic reviews 12(2009) 2(April)CD007146. 327 p.
- Naar een toereikende inname van vitamine D : advies aan de minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport / Gezondheidsraad Den Haag : Gezondheidsraad, 2008. - 172 p. (Publicatienummer 2008/15). - ISBN 978-90-5549-729-4.
- Need for additional calcium to reduce the risk of hip fracture with vitamin d supplementation : evidence from a comparative metaanalysis of randomized controlled trials / Steven Boonen, Paul Lips, Roger Bouillon ... [et al.] Journal of clinical endocrinology & metabolism 92(2007)4(April) p. 1415-1423.
- Interventions for preventing falls in older people in nursing care facilities and hospitals / Ian D. Cameron, Geoff R. Murray, Lesley D. Gillespie ... [et al.] Cochrane database of systematic reviews ... (2010)1(CD005465). 120 p.
- Fall prevention with supplemental and active forms of vitamin D : a meta-analysis of randomised controlled trials / H.A. Bischoff-Ferrari, B. Dawson-Hughes, H.B. Staehelin ... [et al.] British medical journal 339(2009)b3692(October 1) 11 p.
- Valongevallen 55plus / M. Dijkgraaf. Cijferfactsheet van Consument en Veiligheid gebaseerd op ongevals cijfers over de jaren 2006-2010.



Sterk in het voorkomen van ernstige ongevallen



www.veiligheid.nl

Bezoekadres:
Rijswijkstraat 2
1059 GK Amsterdam

Postadres:
Postbus 75169
1070 AD Amsterdam

E-mail:
info@veiligheid.nl

Website:
www.veiligheid.nl

