

MOUTON

A P O T H E E K



Weststraat 34, Sleidinge 09 357.20.50 www.apotheekmouton.be

In dit nummer

- 1 Inleiding
- 1 Opleiding
- 1 Bouwplannen
- 2 Vitamine D



Inleiding

Beste nieuwsbrieflezer,

u zult waarschijnlijk al gemerkt hebben dat wij met enige vertraging deze nieuwsbrief publiceren, waarvoor onze excuses.

In deze periode van het jaar met een minimum aan zon en zeer korte dagen, vonden wij het aangewezen wat meer te vertellen over vitamine D en calcium.

Verder wensen wij u ook op de hoogte te houden van de verbouwingen die gestart zijn op 2 november. Het verloop hiervan kunt u volgen op de website www.apotheekmouton.be. Wij zijn ons bewust van de hinder voor de buurt en het verkeer, maar doen ons uiterste best om dit te beperken.

Het apotheekteam wenst U een gelukkig 2012, een goede gezondheid en voldoende tijd om van de leuke momenten te genieten.

Opleiding

Het apotheekteam heeft volgende lessen gevolgd:

- de pil en de noodpil
- schildklier en multiple sclerose



Bouwplannen

Ondertussen zijn de werken gestart voor het samenvoegen en uitbreiden van de apotheek en de thuiszorgwinkel. De panden in de Weststraat 30 en Weststraat 32 zijn afgebroken, en de funderingsplaat is reeds gegoten voor het nieuwe gebouw. In dit nieuwe gebouw komt de apotheek. De ruimte waar nu de apotheek is zal gebruikt worden voor de thuiszorgproducten. Beide ruimtes zullen naadloos in elkaar overvloeien.

De vordering van de werken kun je volgen op onze website www.apotheekmouton.be



Vitamine D: een veelzijdig vitamine

- Het is bewezen dat vitamine D een heilzaam effect heeft op de beenderen, maar ook bij tal van aandoeningen die niets met het skelet te maken hebben (diabetes, ademhalingsinfecties, cardiovasculaire aandoeningen, kanker, MS, psoriasis en andere huidaandoeningen,...) is er een gunstige invloed.
- In de preventie van kanker en osteoporose is een combinatie met calcium te verkiezen.
- Voor winterhanden en -voeten wordt aangeraden om vanaf september te starten met extra inname van vitamine D en A.
- Voorwaarde voor toediening van vitamine D als supplement is dat het serumgehalte lager is dan 20 ng/ml. In de praktijk heeft één miljard mensen een tekort aan vitamine D en dat zijn niet alleen bejaarden. U kan eventueel via een bloedafname bij de huisarts uw eigen serumgehalte aan vitamine D laten bepalen.



Vitamine D: aanmaak

- Om aan voldoende vitamine-D te komen in het lichaam zou men dagelijks tweemaal de armen en benen onbeschermd moeten blootstellen aan de zon gedurende een half uur tussen 10u en 15u. De UV-B-stralen zorgen voor de omzetting van een voorloper van Vitamine D, die dan verder gemetaboliseerd wordt in de lever.(1)
- De zonkracht moet minstens 3 bedragen. Bewolking, smog en vocht verminderen de hoeveelheid UV-B in het zonlicht en daarmee hoeveel vitamine D we kunnen aanmaken. Zonnebrandcrème verlaagt de vitamine D productie al snel met 98%...Maar zonder zonnecrème verhoogt uiteraard het risico op huidkanker.

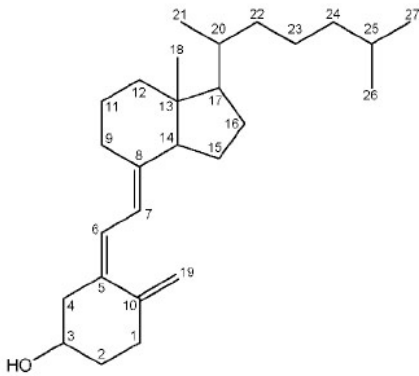
Vitamine D: inname

- Voeding rijk aan visolie kan een oplossing bieden (zalm, sardines, makreel, tonijn,...) , zo ook plantaardige bronnen zoals schimmels. Boter, room, kaas, lever en eigeel bevatten van nature ook vitamine D. Moedermelk en koemelk bevatten slechts kleine hoeveelheden vitamine D. De laatste jaren worden ook veel producten tijdens het productieproces versterkt met vitamine D zoals margarines, bak- en braadproducten, melk, zuivelproducten, ontbijtgranen en zelfs vruchtensappen.

Om aan voldoende vitamine-D te komen zou men dagelijks tweemaal de armen en benen onbeschermd moeten blootstellen aan de zon gedurende een half uur



Vitamine D: inname



- Kijk de samenstelling eens na op de verpakking.
- De Belgische Hoge gezondheidsraad raadt aan om vanaf de geboorte een suppletie te voorzien in de vorm van een voedingssupplement van 400 IU per dag, bij tieners een dosis van 400-600 IU per dag tot de leeftijd van 18 jaar, rekening houdend met hun blootstelling aan zonlicht. Bij volwassenen bedraagt de aanbevolen inname 400 IU per dag, te verhogen naar 600 IU per dag bij personen met risico op osteoporose en bij 60-plussers. Tijdens de zwangerschap en borstvoedingsperiode wordt 800 IU per dag aanbevolen. (2)
- Helaas bereiken de meeste mensen door aanmaak en inname onvoldoende hoge concentraties en is een voedingssupplement in de meeste gevallen aanbevolen. Deze aanvulling moet gedurende minstens 3 maanden genomen worden.
- Het is uiteraard belangrijk dat de maximaal aanvaardbare dosissen niet overschreden worden; ze bedragen 25 µg/dag bij kinderen (van 0 tot 10 jaar) en 50 µg/dag bij de bevolking vanaf 11 jaar (EFSA, 2006). Hogere dosissen toegediend gedurende een lange periode kunnen toxische verschijnselen veroorzaken zoals hypercalcemie, neurologische stoornissen en risico van nierstenen.
- Bejaarden die opgenomen zijn in een tehuis lopen het grootste risico op calcium- en vitamine D-tekort. De blootstelling aan zonlicht is minimaal, de absorptie in de darm is verminderd en bovendien neemt de productie van vitamine D ook af met leeftijd. De opname van calcium uit de voeding daalt na de menopauze.
- Voor mensen in een tehuis raadt men aan om dagelijks 1000 mg/dag calcium in te nemen en 800 IE vitamine D per dag en dit het hele jaar door.

Helaas bereiken de meeste mensen door aanmaak en inname onvoldoende hoge concentraties en is een voedingssupplement in de meeste gevallen aanbevolen.

(1) Lenz T. Am J Lifestyle Med 2009;3(5):365-8

(2) Hoge gezondheidsraad België, Voedingsaanbevelingen voor België, herziening 2009, HGR dossiernummer 8309