

Geachte huisarts,

Betreft: mogelijke Vitamine D deficiëntie.

Uw patiënt gebruikt mijn boek "**SLIM – op uw juiste gewicht**" om gewicht te verliezen. In mijn boek behandel ik een aantal lichamelijke stoornissen die gewichtstoename kunnen veroorzaken of succesvol afvallen in de weg kunnen staan zoals hypothyroïdie, het metabool syndroom, enz. In mijn boek ga ik er van uit dat afvallen door op voeding en beweging te letten meer succes heeft als er ook aandacht is voor deze onderliggende stoornissen.

Door het toepassen van mijn differentiaaldiagnostische model uit mijn boek heeft uw patiënt het Metabole Syndroom bij zich zelf herkend. Bij deze patiënten komt vaak **vitamine D** tekort voor

Een talie / heup ratio groter dan 0,8 voor vrouwen en groter dan 1 voor mannen duidt bij uw patiënt op een verhoogd risico op het Metabole Syndroom (MetS) met alle complicaties zoals overgewicht, diabetes en hart en vaatziekten. MetS kan worden veroorzaakt door een tekort aan vitamine D¹⁻⁷. Zoals u weet u misschien al weet komt een vitamine D tekort in Nederland vaak voor. Gezondheidsraad schrijft in 2008: "Een onvoldoende vitamine D-status komt onder alle lagen van de Nederlandse bevolking voor."⁸ Internationaal onderzoek bevestigt het bestaan van deze tekorten^{9,10}. Recent onderzoek geeft ook aan dat tekorten aan vitamine D de kans op hart en vaatziekten vergroot^{11,12}.

Zou u daarom zo vriendelijk willen zijn om bij uw patiënt de vitamine D status te laten bepalen.

Met vriendelijke groet,

Cora de Fluiters

Orthomoleculair gewichtsconsulent

0591 – 853377 EXLOO

<http://www.coradefluiten.nl/>

cora@coradefluiten.nl

Referenties

Belangrijk: print deze referentielijst ook uit voor uw arts

1. **Martini LA, Wood RJ.** Nutr Rev. 2006 Nov;64(11):479-86 **Vitamin D status and the metabolic syndrome**
The identification of vitamin D receptor expression in different tissues suggests a widespread role for vitamin D action beyond its classical function in bone and mineral metabolism. Recently, the importance of vitamin D status as a risk factor in the development of metabolic syndrome has been the focus of several studies.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17131943>
2. **Chiu KC, Chu A, Go VL, Saad MF.** Am J Clin Nutr. 2004 May;79(5):820-5 **Hypovitaminosis D is associated with insulin resistance and beta cell dysfunction**
The data show a positive correlation of 25(OH)D concentration with insulin sensitivity and a negative effect of hypovitaminosis D on beta cell function. Subjects with hypovitaminosis D are at higher risk of insulin resistance and the metabolic syndrome. Further studies are required to explore the underlying mechanisms
<http://www.ajcn.org/cgi/content/full/79/5/820>
3. **Botella-Carretero JI, Alvarez-Blasco F, Villafruela JJ, Balsa JA, Vázquez C, Escobar-Morreale HF.** Clin Nutr. 2007 Oct;26(5):573-80 **Vitamin D deficiency is associated with the metabolic syndrome in morbid obesity**
Vitamin D deficiency is associated with the metabolic syndrome in morbidly obese patients
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17624643>
4. **Penckofer S, Kouba J, Wallis DE, Emanuele MA.** Diabetes Educ. 2008 Nov-Dec;34(6):939-40, 942, 944 passim **Vitamin D and diabetes: let the sunshine**
In addition, persons at risk for diabetes or metabolic syndrome have inadequate serum concentrations of vitamin D.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19075078>
5. **Pittas AG, Lau J, Hu FB, Dawson-Hughes B.** J Clin Endocrinol Metab. 2007 Jun;92(6):2017-29 **The role of vitamin D and calcium in type 2 diabetes. A systematic review and meta-analysis**
: Vitamin D and calcium insufficiency may negatively influence glycemia, whereas combined supplementation with both nutrients may be beneficial in optimizing glucose metabolism.
<http://jcem.endojournals.org/cgi/content/full/92/6/2017>
6. **Forouhi NG, Luan J, Cooper A, Boucher BJ, Wareham NJ.** Diabetes. 2008 Oct;57(10):2619-25 **Baseline serum 25-hydroxy vitamin d is predictive of future glycemic status and insulin resistance: the Medical Research Council Ely Prospective Study 1990-2000**
This prospective study reports inverse associations between baseline serum 25(OH)D and future glycemia and insulin resistance. These associations are potentially important in understanding the etiology of abnormal glucose metabolism and warrant investigation in larger, specifically designed prospective studies and randomized controlled trials of supplementation.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2551670/?tool=pubmed>
7. **Teegarden D, Donkin SS.** Nutr Res Rev. 2009 Jun;22(1):82-92 **Vitamin D: emerging new roles in insulin sensitivity**
Thus, substantial evidence supports a relationship between vitamin D status and insulin sensitivity; however, the underlying mechanisms require further exploration.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19555519>
8. Gezondheidsraad 30 september 2008 **Naar een toereikende inname van vitamine D.**
Een onvoldoende vitamine D-status komt onder alle lagen van de Nederlandse bevolking voor. Het percentage is daarbij hoger aan het einde van de winter dan aan het einde van de zomer (tabel 1). <http://www.gr.nl/samenvatting.php?ID=1752>
9. **Calatayud M, Jódar E, Sánchez R, Guadalix S, Hawkins F.** Endocrinol Nutr. 2009 Apr;56(4):164-9 **Prevalence of deficient and insufficient vitamin D levels in a young healthy population**
Our study shows a high prevalence of vitamin D insufficiency in a young healthy population with no clear relationship with sun exposure or sunscreen protection. The low intake of food rich in vitamin D and the lack of food fortification combined with scarce effective sun exposure could

account for the low serum levels of vitamin D in this population.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19627732>

10. Mithal A, Wahl DA, Bonjour JP, Burckhardt P, Dawson-Hughes B, Eisman JA, El-Hajj Fuleihan G, Josse RG, Lips P, Morales-Torres J; IOF Committee of Scientific Advisors (CSA) Nutrition Working Group. Osteoporos Int. 2009 Nov;20(11):1807-20 **Global vitamin D status and determinants of hypovitaminosis D**
Reports from across the world indicate that hypovitaminosis D is widespread and is re-emerging as a major health problem globally.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19543765>
11. Mascitelli L, Goldstein MR, Pezzetta F. Recent Prog Med. 2010 May;101(5):202-11. Vitamin D deficiency and cardiovascular diseases
The relationship between baseline vitamin D status, dose of vitamin D supplements, and cardiovascular events remains to be investigated by ongoing randomized trials; however increasing evidence suggests that the provision of a simple, well-tolerated, and inexpensive correction of vitamin D insufficiency favourably affects the morbidity and mortality of cardiovascular disease along with the prevention of the most common chronic degenerative diseases.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20590017>
12. Lee JH, O'Keefe JH, Bell D, Hensrud DD, Holick MF. J Am Coll Cardiol. 2008 Dec 9;52(24):1949-56. Vitamin D deficiency an important, common, and easily treatable cardiovascular risk factor?
Vitamin D deficiency is a highly prevalent condition, present in approximately 30% to 50% of the general population. A growing body of data suggests that low 25-hydroxyvitamin D levels may adversely affect cardiovascular health
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19055985>