

Grotere gewichtsafname bij goede vitamine-D-status



Jonge vrouwen met overgewicht of obesitas vallen beter af met een hypocalorisch dieet als hun vitamine-D-status voldoende is bij aanvang en tijdens het volgen van het dieet.

Zestig jonge vrouwen (20-35 jaar) met overgewicht of obesitas volgden gedurende twee weken een energiebeperkt dieet met een 20% lagere energie-inname ten opzichte van het berekende energieverbruik. Uitgangspunt van het dieet was het verminderen van de consumptie van energierijke voedingsmiddelen. Bovendien at de ene helft van de vrouwen in verhouding meer (ontbijt)granen, de andere helft meer groenten. Beide interventies leidden tot afname van de energie-inname met significante afname van het lichaamsgewicht en de body mass index. Vrouwen

die bij aanvang van de studie een 25-hydroxyvitamine D-serumspiegel hadden van minimaal 50 nmol/L, vielen gemiddeld 1,7 kilo af. Vrouwen die startten met een vitamine-D-spiegel lager dan 50 nmol per liter, vielen maar 0,5 kilo

af. De hogere vitamine-D-status bij aanvang van de studie leidde vooral bij de vrouwen die het granerijk dieet volgden tot extra gewichtsreductie, een groter verlies van lichaamsvet en toename van de vetvrije massa. Deze vrouwen hadden vermoedelijk een hogere vitamine-D-spiegel omdat de aanbevolen graanproducten (ontbijtgranen, repen) waren verrijkt met vitamine D.

Het granendieet was gecorreleerd met (verdere) stijging van de vitamine-D-serumspiegel; dit was niet het geval bij het groentedieet. Vitamine D is van belang voor de gewichtscontrole, ook omdat vitamine D insulineresistentie en metabool-syndroom tegengaat en de vorming van vetweefsel remt. De optimale serumspiegel van 25-hydroxyvitamine D (calcidiol) bedraagt minimaal 75 nmol/L (30 ng/ml). Mensen die willen afvallen en slank willen blijven, doen er goed aan te zorgen voor een optimale vitamine-D-status. <<

Ortega RM, Aparicio A, Rodríguez-Rodríguez E, et al. Preliminary data about the influence of vitamin D status on the loss of body fat in young overweight/obese women following two types of hypocaloric diet. Br J Nutr. 2008;1-4.