



GOLF NUTRITION

Essential Vitamine D3

De wetenschap achter

GOLF EDITION

80%

VIA ZONLICHT, 0% IN DE
WINTER

2000

IU PER DAG, VEILIG EN
EFFECTIEF

125

NMOL/L VOOR OPTIMALE
IMMUUNFUNCTIE

golfnutrition.nl

KERNPUNTEN

- Van oktober tot maart maakt je lichaam geen vitamine D aan. Ongeacht hoeveel je buiten bent.
- ~80% van vitamine D komt van UVB-straling. In de Nederlandse winter is die te zwak.
- Atleten boven 125 nmol/L hadden het laagste risico op luchtweginfecties (He et al. 2013)
- Vitamine D is geen prestatieverhoger. Het is een tekort-hersteller.
- 2000 IU/dag (2 softgels) in de wintermaanden. Veilig, binnen de EFSA-bovengrens.
- Wil je het zeker weten? Een bloedtest via de huisarts geeft uitsluitsel.

1 Het winterprobleem

Vitamine D wordt voor ~80% aangemaakt in je huid via UVB-straling. In Nederland is de UVB van oktober tot maart te zwak. Zelfs als je in december op de baan staat, maakt je lichaam geen vitamine D aan. De zon staat te laag.

De gemiddelde dagelijkse inname via voeding (~100-250 IU) is ver onder de aanbevolen 400-600 IU. Bij Premier League voetballers zat de overgrote meerderheid in de winter onder de 50 nmol/L (Morton et al. 2012). Recreativeve golfers zullen er niet beter voor staan.

Eerlijke positionering. Vitamine D maakt je niet sneller, sterker of scherper. Het corrigeert een tekort dat je functie naar beneden haalt. Het herstelt naar normaal, het verhoogt niet erboven.

2 Gevolgen van een tekort

Meer luchtweginfecties

He et al. (2013) volgden duursporters gedurende 16 weken wintertraining:

VITAMINE D-STATUS	RISICO OP LUCHTWEGINFECTIE
Laagste waarden	Hoogste risico, ernstigste symptomen
Gemiddelde waarden	Gemiddeld risico
> 125 nmol/L	Laagste risico

VERTALING NAAR GOLF

Een week griep in november = gemiste rondes, gemiste trainingen, een gat in je voorbereiding. Vitamine D verlaagt dat risico meetbaar. Dit is het meest praktische argument.

Langzamer spierherstel

Owens et al. (2015): hogere vitamine D-concentraties leiden tot verbeterde spierregeneratie. De drempel voor optimaal herstel ligt rond 75 nmol/L. Relevant voor golfers die krachttraining combineren met golf.

Botgezondheid

De klassieke functie: vitamine D reguleert calciumopname en botmineralisatie. Ernstig tekort leidt tot osteomalacie. Voor de Longevity-golfer is botgezondheid fundamenteel.

3 Streefwaarden

SERUM 25(OH)D	STATUS
< 30 nmol/L	Tekort
> 50 nmol/L	Voldoende
~75 nmol/L	Optimaal voor spierherstel
~125 nmol/L	Optimaal voor immuunfunctie

4 Suppletie

Essential Vitamine D3 bevat 25 mcg (1000 IU) per softgel.

PERIODE	DOSIS
Oktober-maart	2 softgels/dag (2000 IU)
April-september	Overweeg 1 softgel/dag, afh. van buitenblootstelling

2000 IU/dag is ruim binnen de veilige bovengrens van 4000 IU/dag (EFSA, US IoM).

- **D3, niet D2:** D3 is krachtiger. D2 heeft een lagere potentie (Heaney et al. 2011).
- **Dagelijks, niet wekelijks:** bolus-doses (70.000 IU/week) verlaagden PTH met potentieel negatieve effecten op botgezondheid (Owens et al. 2017).
- **Bloedtest:** een 25[OH]D-test via de huisarts is de gouden standaard. Zonder test is 2000 IU/dag in de winter veilig en verantwoord.

5 Samenvatting

ASPECT	DETAILS
Het probleem	Oktober-maart: geen vitamine D-synthese in NL
Positionering	Tekort-hersteller, geen prestatieverhoger
Immuunfunctie	>125 nmol/L = laagste risico op infectie
Spierherstel	~75 nmol/L = drempel voor optimaal herstel
Dosering	2 softgels/dag (2000 IU), oktober-maart
Veiligheid	Binnen EFSA bovengrens (4000 IU/dag)
Gouden standaard	Bloedtest via huisarts

Bronnen

- Close GL. et al. (2013). Vitamin D3 supplementation and physical performance. *Br J Sports Med*, 47(11): 692-6.
- He CS. et al. (2013). Vitamin D status and respiratory infection during winter training. *Exerc Immunol Rev*, 19: 86-101.
- He CS. et al. (2016). Optimal vitamin D status for immunity in athletes? *Exerc Immunol Rev*, 22: 42-64.
- Heaney RP. et al. (2011). Vitamin D3 is more potent than D2 in humans. *J Clin Endocrinol Metab*, 96(3): E447-52.
- Morton JP. et al. (2012). Seasonal variation in vitamin D in professional soccer players. *Appl Physiol Nutr Metab*, 37(4): 798-802.
- Owens DJ. et al. (2015). Vitamin D and skeletal muscle repair and hypertrophy. *Am J Physiol Endocrinol Metab*, 309(12): E1019-31.
- Owens DJ. et al. (2017). High-dose vitamin D for elite athletes. *Med Sci Sports Exerc*, 49(2): 349-356.