



Denk aan het milieu. Denk na voor je print!

## Tekort vitamine D veroorzaakt hartziekten bij jongeren



Tieners die een tekort hebben aan vitamine D hebben twee keer meer kans op een te hoge bloeddruk en suikerspiegel dan jongeren die genoeg van het vitamine in hun bloed hebben. Hierdoor lopen ze meer kans op hartziekten.

### Hartziekten

De onderzoekers bestudeerden de gegevens van 3.577 tieners. Degenen met het laagste niveau van vitamine D hadden zelfs vier keer zoveel kans overgewicht en een hoge cholesterol dan andere jongeren. Hierdoor lopen ze meer risico op hartziekten en diabetes. Eerder onderzoek toonde al aan dat een tekort vitamine D voor meer hartziekten bij volwassenen zorgt.

### Waarom?

Meer onderzoek is nodig om te bepalen waarom een tekort aan vitamine D zo'n grote gezondheidsproblemen inhoudt. "We moeten nog bestuderen of supplementen met vitamine D kunnen helpen bij de preventie van hart- en vaatziekten bij jongeren."

### Zonlicht

Professor Robert H. Eckel vraagt zich af of de slechte eetgewoonten van de tieners voor dit tekort aan vitamine D zorgen. "Deze resultaten zijn zorgwekkend, ik stel me vragen bij de voedingkeuzes van jongeren en zelfs over de tijd die ze in de zon doorbrengen." Zonlicht stimuleert namelijk de productie van vitamine D in het lichaam. (ep)

13/03/09 17u45

De Persgroep Publishing. Alle rechten voorbehouden.