

## Nieuw licht op vitamine D en chronische ziekten

*Osteoporose, kanker, hart- en vaatziekten, diabetes, multiple sclerose*

In zijn boek 'Nieuw licht op vitamine D' beschrijft Gert Schuitemaker op gedreven wijze het belang van vitamine D voor de gezondheid. Veel aandoeningen en ziekten blijken geassocieerd te zijn met een (te) lage vitamine-D-spiegel in het bloed. In de diverse hoofdstukken komt de rol van vitamine D aan bod, waarbij de uitkomsten van studies bij het ziektebeeld beschreven worden. Achter in het boek is per hoofdstuk een literatuurlijst opgenomen. Hoewel vitamine D in enkele (dierlijke) voedingsmiddelen voorkomt, is het eigenlijk alleen mogelijk om een gezond vitamine-D-gehalte te behouden door de huid regelmatig aan de zon bloot te stellen. In de winter is dat in Nederland een groot probleem, waardoor suppletie nodig is. De Nederlandse ADH is véél te laag om een goede vitamine-D-spiegel te behouden. Om aan de 2000 IU (50 mcg) vitamine D<sub>3</sub> te komen die Schuitemaker aanraadt, moeten meerdere capsules/tabletten genomen worden. Dit komt, omdat de maximale hoeveelheid vitamine D per eenheid in Nederland aan wetgeving is gebonden. Dit boek is een schaduwrapport: het kwam op dezelfde datum uit als het rapport van de Gezondheidsraad 'Naar een toereikende inname van vitamine D'. De reden hiervoor is dat Gert Schuitemaker verwacht dat het advies van de Gezondheidsraad opnieuw aan de lage kant zal zijn. In het boek beschrijft hij hoe je jezelf echt kunt beschermen met de goedkope vitamine D tegen chronische ziekten als osteoporose, kanker, hart- en vaatziekten en diverse andere aandoeningen. <<



*Voor u gelezen  
door Wouter de Jong*

*Auteur: Dr. Gert Schuitemaker*

*Uitgever: Ortho Communications & science*

*ISBN: 9789076161105*

*Adviesprijs: € 14,90*

*Meer informatie: <http://www.nieuwlichtopvitamined.nl>*