

---

## Voorstel voor extra vitamine D in voeding

# Gebrek aan zon kost Schot vier levensjaren

**DUBLIN - Experts roepen op om de Schotse bevolking verplichte doses vitamine D te geven, bijvoorbeeld door die toe te voegen aan melk.**

Schotland krijgt zo weinig zonlicht, dat tegenwoordig een verband wordt gelegd met de gezondheidsproblemen van de Schotten, die de laagste levensverwachting van West-Europa hebben. De legendarische Schotse regen, mist en dreigende wolkenslierten leveren prachtige taferelen op en zijn de inspiratie van spookachtige mythes, maar zijn in werkelijkheid minder romantisch.

Slechts de helft van het jaar geniet Schotland het vereiste zonlicht voor de aanmaak van vitamine D. De bevolking ontvangt dertig tot vijftig procent minder ultraviolette stralen dan de rest van de Britten. Door de eeuwig lage bewolking krijgen de inwoners van Glasgow evenveel ultraviolette stralen over zich heen als de inwoners van Kiruna, de meest noordelijke

stad van Zweden. En schijnt de zon, dan is het nog niet goed, omdat Schotland door z'n noordelijke ligging zulke korte dagen kent.

Veel van de gezondheidsproblemen van de Schotten werden traditioneel toegeschreven aan alcoholmisbruik en slechte eetgewoonten, maar steeds meer medische experts geven nu voorrang aan een groot vitamine D-tekort. In de zomer ontbreekt het driekwart van de bevolking aan de optimale dosis van de vitamine, die op natuurlijke wijze door de huid wordt aangemaakt onder invloed van de straling van de zon. In de winter treft het tekort meer dan negen op de tien Schotten.

De levensverwachting van wie in Schotland woont ligt vier jaar onder het EU-gemiddelde, maar ook Schotten die naar Engeland verhuizen, leven in doorsnee minder lang.

Nieuw onderzoek komt met bewijsmateriaal van een genetische link tussen het onvermogen van het lichaam om vol-

doende vitamine D aan te maken en multiple sclerose (MS). Volgens de onderzoekers kent Schotland, met 10.000 patiënten, niet toevallig zo'n beetje het hoogste aantal MS-gevallen ter wereld. „De vraag is nu of we de autoriteiten er eindelijk van kunnen overtuigen dat ze de bevolking met de vitamine moeten bevoorraden,” zegt professor George Ebers van de universiteit van Oxford. Internationale medische experts kwamen eerder deze maand samen in Chicago om het verband tussen vitamine D en MS verder te bestuderen en velen steunen de bevindingen van Ebers. Amerikaanse en Canadese professoren roepen zelfs op om het Schotse voedsel te 'versterken' met de vitamine.

De belangengroep Shine on Scotland voert al een tijd campagne om hoge doses vitamine D toe te voegen aan etenswaren, bestemd voor de Schotse markt, zoals melk en vruchtensappen. Multinational Kellogg's verrijkt al de ontbijtgranen.