

💡 ✨ Weetjes Woensdag: vitamine D voor je paard, hoe zit dat? ✨ 💡

Dit was een hele goede vraag van Astrid van Heijningen. Veel paarden staan een deel van het jaar en sommige bijna het hele jaar (paarden met jeuk) onder dek. "Wat doet dat nou met de aanmaak van vitamine D voor je paard?", vroeg Astrid zich af.

WAT IS VITAMINE D?

Vitamine D is een in vet oplosbare vitamine, net als bijvoorbeeld vitamine E. Dit houdt in dat deze vitamine het beste in de darm wordt opgenomen in combinatie met olie of vet. Vitamine D is een van de weinig vitamines die het menselijk lichaam zelf kan maken. Dat gebeurt in de huid onder invloed van het zonlicht.

Vitamine D is net als bijv. vitamine E en B een groep van vitamines. De D groep bestaat uit vitamine D2 oftewel ergocalciferol (in plantaardige voeding), D3 ook wel cholecalciferol (in voeding) genoemd. Mensen halen vitamine D3 dus zowel uit de voeding - van dierlijke oorsprong - als uit eigen synthese. Het derde familielid van deze vitamine is de actieve vorm van vitamine D, namelijk 1,25-dihydroxyvitamine. Deze vitamine D ontstaat doordat in de lever vit. D wordt omgezet in 25-hydroxyvitamine D en via de nieren in 1,25-dihydroxyvitamine. (1)

WAAROM IS DEZE VITAMINE BELANGRIJK?

Vitamine D is belangrijk voor gezonde botten en tanden, omdat het de opname van de mineralen calcium en fosfor beïnvloedt. Een langdurig tekort aan deze vitamine kan dus botontkalking veroorzaken. Het is ook belangrijk voor een goede (fysische én psychische) weerstand en spierwerking. Daarnaast is bijv. aangetoond dat vitamine D (en B12) tekort en een burn-out vaak samen gaan. (1 & 2) Tenminste...bij mensen. Bij paarden lijkt vitamine D een veel minder grote rol te spelen in de calcium/fosfor homeostase* dan bij mensen en andere (zoog)dieren. (*definitie).

EN HOE ZIT HET DAN MET PAARDEN?

"Equine vitamin D metabolism and factors influencing vitamin D synthesis remain poorly understood," said Azarpeykan.(3)

Uit haar 13 maanden durende onderzoek kwam naar voren dat paarden vitamine D3 niet in de huid lijken aan te maken en dat dus wel of niet onder dek staan de aanmaak van D3 niet beïnvloedt!

Als paarden dan niet net als mensen via de huid en zonlicht vitamine D aanmaken, is het dus extra belangrijk om ervoor te zorgen dat je paard via de voeding deze vitamine binnen krijgt.

Ander onderzoek, daarentegen, impliceert dat paarden wel vitamine D via de huid maken. En dat je dus afhankelijk van de leefomstandigheden (opstallen i.v.m. ziekte, bijvoorbeeld) en levensfase (dracht, lactatie, ouderdom) er dus goed aan doet om vitamine D extra aan te vullen via de voeding anders dan ruwvoer. Feit is, dat hier onvoldoende onderzoek nog naar gedaan is. (4 & 5)

De indicaties zijn voorsnag dat een paard ook onder dek via het gras en (zongedroogd) ruwvoer meer dan voldoende vitamine D binnen krijgt.

"A precursor for Vitamin D is especially abundant in sun cured hays so unless your horse is kept in the dark it is highly unlikely that on a forage based diet your horse will be deficient in this sunshine vitamin."(4 & 6)

VOEDING MET VITAMINE D

1. In zongedroogd hooi, voordroog en luzerne zit vitamine D2, meer dan in kunstmatig gedroogd voer. De vitamine zit dan vooral opgeslagen in het blad van het gewas. Dus, hoe meer blad je voer bevat, hoe meer vitamine D je paard via het voer binnen zal krijgen.

2. Gras bevat ook vitamine D2. Hoeveel vitamine D lijkt direct gerelateerd te zijn aan het aantal zonne uren. Een gezonde weide levert meer dan genoeg vitamine D om in de behoefte van je paard te voorzien.

(4)

Slotom: in hoeverre er bij paarden sprake is van een eigen aanmaak van vitamine D(3) of niet via de huid onder invloed van zonlicht vraagt om nader onderzoek. Vitamine D lijkt bij paarden ook een minder grote rol te spelen waar het gaat om o.a. de botgezondheid dan bij mensen en andere (zoog)dieren.

Bloedplasmawaarden zijn bij paarden ook relatief laag te noemen. En wat goede waarden zijn bij paarden....ook daar weten we nog te weinig van.

Wat we wel weten, is dat zongedroogd ruwvoer en gras meer dan voldoende vitamine D lijken te bevatten om in de behoeften van paarden aan deze vitamine te voorzien. Voor zover bekend...😊;-)

Kortom: jouw vraag, Astrid, vraagt om meer onderzoek!

Fijn weekend, Astrid

Bronnen:

1. <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vitamine-d.aspx>
 2. <https://www.vitamine-info.nl/alle-vitamines-en-mineralen.../.../>
 3. <https://thehorse.com/.../do-blanketed-horses-get-enough-vita.../>
 4. Equine Applied and Clinical Nutrition E-Book: Health, Welfare and Performance blz. 175-177.
 5. https://www.researchgate.net/.../279070710_We_Know_Next_to_No...
 6. <http://forageplustalk.co.uk/vitamins-what-should-you-worry.../>
- Definitie: <https://www.ensie.nl/redactie-ensie/homeostase>

•