

# Vitamine D

heb jij extra vitamine D nodig?



eerlijk over eten

**Voedingscentrum**

Zonlicht en goede voeding zijn nodig om vitamine D binnen te krijgen. Maar niet iedereen krijgt daarmee altijd genoeg vitamine D binnen. Sommige groepen mensen moeten daarom extra vitamine D nemen. Dat kan in de vorm van een supplement (druppels, capsules of tabletten).

## Extra vitamine D gebruiken

In de tabel hieronder zie je welke groepen mensen hoeveel vitamine D bij moeten slikken. Heb jij inderdaad extra vitamine D nodig?

Hoeveel vitamine D-supplement (in microgram per dag)	
Alle kinderen tot en met 3 jaar	10
Vrouwen, mannen en kinderen vanaf 4 jaar met een getinte of donkere huid	10
Vrouwen en mannen die overdag niet veel in de zon komen of hun gezicht bedekken	10
Alle vrouwen tussen de 50 en 70 jaar	10
Alle vrouwen en mannen boven de 70 jaar	20
Zwangere vrouwen	10



## Extra vitamine D kopen

Je kunt vitamine D-supplementen kopen in de vorm van druppels, capsules of tabletten bij de apotheek of drogist. Goedkopere huismerken zijn even goed als de duurdere A-merken.

### Hoe lees je het etiket?

Meestal staat op het etiket vitamine D3 (ook wel cholecalciferol genoemd), en soms D2 (ergocalciferol). Kies liever een supplement met vitamine D3. Deze vorm is effectiever dan vitamine D2. De hoeveelheid microgram staat op het etiket.

Microgram wordt meestal opgeschreven met de afkorting  $\mu\text{g}$  of mcg.

Met behulp van onderstaand schema kun je uitrekenen hoeveel druppels, capsules of tabletten je nodig hebt. Als je bijvoorbeeld het advies krijgt om 10 microgram te slikken en je hebt tabletten met 5 microgram vitamine D, dan heb je 2 tabletten nodig. Twijfel je over hoeveel pillen of druppels je nodig hebt? Vraag dan advies aan je apotheeker.

Mijn advies is om 10 microgram vitamine D te slikken

In 1 druppel, capsule of tablet zit:	Dus per dag heb ik van dit supplement nodig:
1 microgram	10
2,5 microgram	4
5 microgram	2
10 microgram	1
20 microgram	kies een ander supplement

Mijn advies is om 20 microgram vitamine D te slikken

In 1 druppel, capsule of tablet zit:	Dus per dag heb ik van dit supplement nodig:
1 microgram	20
2,5 microgram	8
5 microgram	4
10 microgram	2
20 microgram	1



## Vitamine D via de zon en via je eten

Vitamine D krijg je binnen via zonlicht en via je eten. Zonlicht is de belangrijkste bron van vitamine D. Vitamine D wordt namelijk gemaakt in je huid wanneer de zon erop schijnt. Daarnaast krijg je vitamine D binnen via je eten. Vooral vette vis, zoals zalm, makreel en haring bevat veel vitamine D, maar er zit ook een beetje in vlees, eieren en melkproducten. Verder zijn er maar weinig producten waar van zichzelf vitamine D in zit. Daarom wordt dit in Nederland toegevoegd aan margarine, halvarine en vloeibare bak- en braadvet. In olie zit geen vitamine D. Flesvoeding voor baby's, opvolgmelk en groeimelk bevatten een afgesproken hoeveelheid vitamine D.

## Waarom heb je vitamine D nodig?

Vitamine D is nodig om het calcium uit je eten en drinken goed op te nemen. Ook zorgt het ervoor dat calcium wordt vastgelegd in je botten. De vitamine is daarom belangrijk voor de groei en het behoud van sterke botten. Bij een tekort aan vitamine D kun je last hebben spierzwakte, pijn in de botten en gemakkelijk brekende botten. Door de spierzwakte en last van je botten val je bovendien makkelijker. Bij ouderen kan een vitamine D-tekort verder botontkalking (osteoporose) veroorzaken. Ook bij osteoporose heb je een grotere kans om een bot te breken.

## Redenen om extra vitamine D te gebruiken per groep

Per groep leggen we uit wat redenen zijn om extra vitamine D te gebruiken.

### Alle kinderen tot en met 3 jaar

Het is aangetoond dat het risico op rachitis (Engelse ziekte) vermindert als kinderen extra vitamine D slikken. Door deze ziekte zijn botten zachter waardoor ze krom kunnen groeien. Zo kunnen bijvoorbeeld o-benen en een scheve groei van de rug komen door rachitis. Ook de groei van het gebit kan verstoord raken.

### Vrouwen, mannen en kinderen vanaf 4 jaar met een getinte of donkere huid

Wanneer je een getinte of donkere huid hebt, dan maakt je huid minder vitamine D aan in de zon. Je hebt dan extra vitamine D nodig.

### Vrouwen en mannen die overdag niet veel in de zon komen of hun gezicht bedekken

Kom je overdag niet veel buiten of kom je om een andere reden niet vaak in de zon? Bedek jij je gezicht (deels) als je naar buiten gaat, bijvoorbeeld met een sluier? Dan komt er maar weinig zonlicht op je huid. De zon krijgt geen kans om vitamine D aan te maken. Je hebt dan dus extra vitamine D nodig.

### Vrouwen tussen de 50 en 70 jaar

Door hormonale veranderingen hebben vrouwen na de overgang meer kans op botontkalking (osteoporose). Extra vitamine D kan helpen botverlies te verminderen.

### Mannen en vrouwen boven de 70 jaar

Hoe ouder, hoe belangrijker het wordt om niet te vallen en niks te breken. Extra vitamine D is na de 70 onmisbaar om dit zoveel mogelijk te voorkomen.

### Zwangere vrouwen

Als je voldoende vitamine D slikt, verkleint dit mogelijk de kans op zwangerschapsdiabetes en een baby met een te laag geboortegewicht. De botten van de toekomstige baby hebben vitamine D nodig om te groeien en sterk te worden.



#### Tip!

Neem je extra vitamine D op een vast moment van de dag, dan vergeet je het minder snel.

### Producten met toegevoegd vitamine D voor kinderen

Voor kinderen bestaan er zuivelproducten (toetjes, kwark, pap) met toegevoegd vitamine D. Maar geef je extra vitamine D in de vorm van druppels, capsules of tabletten? Dan weet al dat je kind voldoende vitamine D binnenkrijgt. Bovendien weet je zo ook precies hoeveel je kind binnenkrijgt. Het is dan dus niet nodig om producten met extra vitamine D te geven.

## Hoe krijg ik genoeg vitamine D binnen als ik geen extra vitamine D gebruik?

Val je buiten de groepen die het advies krijgen om extra vitamine D te nemen?

Dan is het al genoeg om elke dag een kwartier tot een half uur buiten te zijn. Doe dit tussen 11.00 uur en 15.00 uur met in ieder geval je gezicht en handen onbedek.

Een goede reden om elke dag even een (lunch)wandeling te maken, op de fiets een boodschap te doen of in de tuin te werken.

### Meer informatie

Kijk voor meer informatie op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) en voor overige uitgaven in de webshop.