

Vitamine D

heb jij extra vitamine D nodig?



eerlijk over eten

Voedingscentrum

Zonlicht en gezonde voeding zijn nodig om vitamine D binnen te krijgen. Maar niet iedereen krijgt daarmee altijd genoeg vitamine D binnen. Sommige groepen hebben daarom een vitamine D-supplement nodig.

Extra vitamine D gebruiken

In de tabel hieronder zie je wie een vitamine D-supplement nodig heeft en welke hoeveelheid.

Advies voor vitamine D-supplement in microgram per dag

Alle kinderen t/m 3 jaar	10
Iedereen van 4 t/m 69 jaar met een getinte of donkere huid	10
Iedereen van 4 t/m 69 jaar die overdag niet veel buiten komt of het gezicht bedekt	10
Vrouwen van 50 t/m 69 jaar	10
Iedereen van 70 jaar en ouder	20
Zwangeren	10



Redenen om extra vitamine D te gebruiken

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

Alle kinderen t/m 3 jaar

Voor jonge kinderen is aangetoond dat extra vitamine D de kans op rachitis (Engelse ziekte) verkleint. Door deze ziekte zijn botten zachter, waardoor ze krom kunnen groeien. Zo kunnen bijvoorbeeld o-benen en een scheve groei van de rug ontstaan door rachitis. Ook de groei van het gebit kan verstoord raken.

Iedereen van 4 t/m 69 jaar met een getinte of donkere huid

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

Iedereen van 4 t/m 69 jaar die overdag niet veel buiten komt of het gezicht bedekt

Als je overdag niet veel buiten bent of je gezicht (deels) bedekt wanneer je naar buiten gaat, komt er maar weinig zonlicht op je huid. Hierdoor wordt er weinig tot geen kans vitamine D aangemaakt. Daarom heb je extra vitamine D nodig.

Vrouwen van 50 t/m 69 jaar

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

Iedereen van 70 jaar en ouder

Op latere leeftijd is het belangrijk om vallen en botbreuken te voorkomen. Extra vitamine D helpt daarbij.

Zwangeren

Als je zwanger bent, helpt extra vitamine D om de kans op zwangerschapsdiabetes en een baby met een te laag geboortegewicht te verkleinen. Ook hebben de botten van de toekomstige baby vitamine D nodig om te groeien en sterk te worden.



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



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. Je huid maakt namelijk vitamine D aan als de zon erop schijnt. Daarnaast krijg je vitamine D binnen via je eten. Vooral vette vis, zoals zalm, forel en haring, bevat veel vitamine D. Ook zit er een beetje vitamine D in vlees, eieren en melkproducten.

Verder zijn er maar weinig producten waarin van nature vitamine D zit. Daarom wordt het in Nederland toegevoegd aan margarine, halvarine en vloeibaar bak- en braadvet. In oliën 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 calcium en fosfor uit je eten en drinken goed op te nemen. Ook zorgt het ervoor dat calcium en fosfor worden vastgelegd in je botten en tanden. Vitamine D is daarom belangrijk voor de groei en het behoud van sterke botten. Bij een tekort aan vitamine D kun je last hebben van spierzwakte, pijn in je botten en gemakkelijk brekende botten. Door de spierzwakte en last van je botten val je bovendien makkelijker. Bij ouderen kan een vitamine D-tekort botontkalking (osteoporose) veroorzaken. Dit vergroot de kans op botbreuken.

Vitamine D-supplementen kopen

Je kunt vitamine D-supplementen kopen in de vorm van druppels of pillen 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 neemt je lichaam beter op. Op het etiket staat ook hoeveel microgram vitamine D in een supplement zit. Microgram wordt meestal opgeschreven met de afkorting μg of mcg.

Bij de drogist of apotheek zijn supplementen te koop met bijvoorbeeld 10 of 20 microgram vitamine D. In sommige druppels of pillen zit minder. Zit er in 1 pil bijvoorbeeld 5 microgram vitamine D? Neem er dan 2 als je 10 microgram nodig hebt, of 4 als je 20 microgram nodig hebt.

Bevat een supplement meer dan jouw advies? Kies dan een ander supplement. Let ook op als je een multivitamine gebruikt. Hier zit vaak al vitamine D in. Je kunt op het etiket lezen hoeveel en uitrekenen of je nog extra nodig hebt. Twijfel je over hoeveel pillen of druppels je nodig hebt? Vraag dan advies aan je apotheker.



Producten met toegevoegd vitamine D voor kinderen

Voor kinderen bestaan er zuivelproducten (toetjes, kwark, pap) met toegevoegd vitamine D. Als je extra vitamine D geeft in de vorm van druppels of pillen, dan weet je dat je kind al voldoende vitamine D binnenkrijgt. Zo weet je ook precies hoeveel je kind binnenkrijgt. Het is dan dus niet nodig om producten met toegevoegd vitamine D te geven.

Hoe krijg ik genoeg vitamine D binnen als ik geen supplement gebruik?

Geldt voor jou niet het advies om een vitamine D-supplement te nemen? Dan is het 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 onbedekt. 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 en voor andere materialen in de webshop.