

Vitamine D

Vitamine D, een vetoplosbare vitamine, is belangrijk voor sterke botten en tanden en bevordert de opname van de mineralen calcium en fosfor in het lichaam. Daarnaast is vitamine D nodig om botontkalking zoveel mogelijk te beperken, en daarmee het risico van osteoporose op latere leeftijd te verminderen. Vitamine D speelt ook een rol bij de werking van de spieren. Verder is vitamine D van belang is voor een goede werking van het immuunsysteem.

Bronnen van vitamine D

Veel mensen krijgen voldoende vitamine D binnen via de zon en voeding. Het lichaam maakt zelf vitamine D aan. De aanmaak vindt plaats in de huid wanneer de zon er op schijnt. Het advies is om elke dag een kwartier tot een half uur tussen 11.00 uur en 15.00 uur met hoofd en handen onbedekt in de zon te zijn. Daarnaast krijgt u vitamine D binnen via de voeding. Vitamine D komt voor in een aantal dierlijke producten. Vooral vette vis, zoals haring, zalm en makreel bevatten veel vitamine D. Daarnaast leveren vlees en eieren ook vitamine D, maar minder dan vette vis. Verder zijn er maar weinig voedingsmiddelen waar van zichzelf vitamine D in zit. Daarom wordt in Nederland extra vitamine D toegevoegd aan halvarine, margarine en vloeibare bak- en braadmargarine echter niet in olie. In roomboter zit van nature vitamine D, maar veel minder dan toegevoegd wordt aan de margarines en halvarines. Flesvoeding voor baby's, opvolgmelk en groeimelk bevatten ook extra vitamine D.

Vitamine D per portie	Microgram
1 stukje regenboogforel (bereid in magnetron, 100 g)	9,4 mcg
1 stukje zalm (bereid in magnetron, 100 gram)	4,6 mcg
1 stukje makreel voor 1 snee brood (gerookt, 40 gram)	3,3 mcg
1 gekookt ei (50 gram)	0,9 mcg
1 stukje bereid rundertartaar (70 gram)	0,4 mcg
1 stukje bereid varkensfiletlap (70 gram)	0,2 mcg
Margarine/halvarine (voor 1 snee brood, 5 gram)	0,4 mcg
ongezouten roomboter (voor 1 snee brood, 5 gram)	0,02 mcg
Vloeibare bak- en braadmargarine (per portie van 15ml)	1,1 mcg

Wanneer heb je extra vitamine D nodig?

Sommige groepen mensen hebben meer vitamine D nodig dan ze uit zonlicht en voeding kunnen halen. Bij jonge kinderen is aangetoond dat een vitamine D-supplement het risico op rachitis vermindert en voor ouderen het risico op vallen en botbreuken kleiner maakt. Voor zwangere vrouwen vermindert het de kans op een kind met een te laag geboortegewicht. Ook mensen met een getinte of donkere huid hebben extra vitamine D nodig omdat zij minder

Vitamine D

vitamine D aanmaken uit zonlicht. Als u niet vaak in de zon komt heeft u ook extra vitamine D nodig.

In onderstaande tabel kunt u zien wie extra vitamine D nodig hebben en hoeveel:

	Leeftijdsgroep	Wie	Vitamine D (mcg)
Kinderen	0 t/m 3 jaar	Iedereen	10 mcg
Vrouwen	4 t/m 49 jaar	Donkere (getinte) huidskleur en/of niet genoeg buitenkomen of een hoofddoek of sluier dragen	10 mcg
	50 t/m 69 jaar	Iedereen	10 mcg
	70 jaar en ouder	Iedereen	20 mcg
Zwangere vrouwen		Iedereen	10 mcg
Mannen	4 t/m 69 jaar	Donkere (getinte) huidskleur en/of niet genoeg buitenkomen	10 mcg
	70 jaar en ouder	Iedereen	20 mcg

Te veel vitamine D

Een te hoge vitamine D inname kan alleen voorkomen als gevolg van langdurig te veel supplement gebruik. Bij langdurig gebruik van hoge doseringen boven de aanvaardbare bovengrens (zie voedingsadvies hierboven) kunnen kalkafzettingen in het lichaam ontstaan. Met een normale voeding en het opvolgen van het advies voor inname speelt dit niet. Ook langdurige blootstelling aan zonlicht geeft geen risico op een teveel aan vitamine D. De huid regelt dan namelijk de aanmaak. In de praktijk komt een overdosis bij gezonde mensen zelden voor.

Vitamine D-supplementen kopen

Vitamine D supplementen zijn onder andere te koop bij de drogist en apotheek en zijn verkrijgbaar in druppels, capsules of tabletten. Het maakt niet uit of u voor een huismerk kiest of voor een A-merk.

Meestal staat op het etiket vitamine D3 (cholecalciferol), en soms D2 (ergocalciferol). Kies bij voorkeur een supplement met vitamine D3, de actievere vorm van vitamine D. De hoeveelheid microgram staat op het etiket. Microgram wordt meestal opgeschreven met de afkorting µg of mcg. Let hierbij goed op de dosering van het supplement, deze verschilt vaak per merk.

Contactinformatie

Heeft u naar aanleiding van deze folder nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de diëtist:

Telefonisch via 088-125 00 00 op werkdagen tussen 8.00 en 13.00 uur. U kunt ook een e-mail sturen naar dietetiek@adrz.nl of gebruik maken van het contactformulier op de site www.adrz.nl.