

Vitamine D



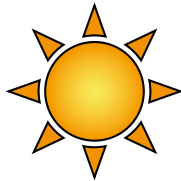
Wanneer heb je extra vitamine D nodig?

Ook als je gezond eet, krijg je niet altijd genoeg vitamine D binnen.

Heb jij extra vitamine D nodig?
Lees het in deze folder.

Vitamine D

Vitamine D heb je nodig voor sterke botten en tanden. Zonlicht en goede voeding zijn belangrijk om genoeg vitamine D binnen te krijgen, maar toch kan het zijn dat je extra vitamine D nodig hebt.



Mensen die extra vitamine D nodig hebben zijn:

- kinderen tot 4 jaar
- zwangere vrouwen
- vrouwen boven de 50 jaar
- mannen boven de 70 jaar
- mensen met een donkere (getinte) huidskleur
- mensen die onvoldoende zonlicht op hun huid krijgen, omdat ze bijvoorbeeld ploegendiensten draaien of een hoofdoek of sluier dragen.



Waarom is vitamine D belangrijk?

Ons hele leven lang hebben we vitamine D hard nodig voor sterke botten en tanden. Zelfs al voordat we geboren zijn. Vitamine D zorgt dat ons lichaam mineralen zoals calcium en fosfor goed kan opnemen uit de voeding en vast kan leggen in botten en tanden.

Voor kinderen is voldoende vitamine D belangrijk, omdat het helpt om rachitis (Engelse ziekte, botaandoening) te voorkomen. Volwassenen hebben vitamine D nodig om botontkalking (osteoporose) en zwakke en pijnlijke botten zoveel mogelijk te voorkomen. Verder kan een tekort aan vitamine D zwakke spieren en spierkrampen veroorzaken. Met genoeg vitamine D en calcium krijgen ouderen minder vaak last van botontkalking (osteoporose) en botbreuken, en vallen ze mogelijk ook minder.

Vitamine D via de zon

Als je gezond eet, krijg je normaal gesproken alle vitamines en mineralen binnen die je nodig hebt. Maar dat geldt niet voor vitamine D. Eigenlijk is vitamine D geen echte vitamine, want je lichaam maakt ook zelf deze stof aan. Dit gebeurt in de huid wanneer de zon er op schijnt. Of je genoeg vitamine D binnenkrijgt, ligt dus aan wat je eet, maar vooral aan hoeveel je buiten in de zon komt. Zonlicht is namelijk de belangrijkste bron van vitamine D.

De meeste mensen met een lichte huid krijgen genoeg vitamine D binnen als ze gezond eten en als ze voldoende in de zon komen. Elke dag een kwartier tot een half uur tussen 11.00 uur en 15.00 uur met in ieder geval je hoofd en handen onbedekt in de zon is dan al voldoende. Een goede reden om elke dag even een lunchwandeling te maken of in de tuin te werken! En: hoe meer huid in de zon komt, hoe sneller je voldoende vitamine D hebt aangemaakt.

Een donkere huid maakt minder (snel) vitamine D aan uit zonlicht. Dit is een getinte huid die niet verbrandt voor hij bruin wordt. Dan is het nodig om extra vitamine D in te nemen.



In welk eten zit vitamine D?

Vitamine D komt voor in een aantal dierlijke producten. Vooral vette vis, zoals haring, makreel en zalm bevat veel vitamine D, maar er zit ook een beetje in lever, vlees, eieren en melkproducten. Verder zijn er maar weinig etenswaren waar van zichzelf vitamine D in zit. Daarom wordt dit in Nederland toegevoegd aan margarine, halvarine en vloeibare bak- en braadmargarine. Ook flesvoeding voor baby's, opvolgmelk en groeimelk bevatten een afgesproken hoeveelheid vitamine D.

Voor kinderen bestaan er zuivelproducten (toetjes, kwark, pap) met toegevoegde vitamine D. Als je er zeker van wilt zijn dat je kind de juiste hoeveelheid vitamine D binnenkrijgt, geef dan vitamine D via een supplement. Deze bevatten namelijk precies genoeg vitamine D en je hoeft je kinderen dan geen extra producten te geven.

Doe de test!

Wil je weten of jij (of je kind) extra vitamine D nodig heeft? Doe de test op www.vitamine-info.nl/vitamine-d-test.

Binnen enkele minuten weet je of jij (of je kind) extra vitamine D nodig hebt.



In onderstaande tabel kun je zien welke groepen **extra** vitamine D nodig hebben:

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

Pas op voor verbranden

Om genoeg vitamine D binnen te krijgen, hoef je niet urenlang te zonnen. In het eerste half uur maak je namelijk het meeste vitamine D aan, daarna komt er nog maar een beetje bij. Je kunt dus niet op één dag een heel grote voorraad vitamine D opbouwen. Je kunt dus ook geen teveel aanmaken door lang te zonnen. Maar als je veel in de zon bent, kun je wel verbranden en je huid beschadigen. En dat verhoogt je risico op huidkanker. Vooral kinderen zijn hier extra gevoelig voor. Het blijft dus belangrijk om je te beschermen tegen de zon, bijvoorbeeld door je in te smeren met een anti-zonnebrandmiddel of door bedekkende kleding te dragen.



Supplementen gebruiken

Vitamine D is onder andere te koop bij de drogist en apotheek in de vorm van druppels, capsules, pillen of als onderdeel van een multivitaminen-supplement. Meestal staat op het etiket vitamine D3, en soms D2. Goedkopere huismerken zijn even goed als A-merken. Kijk goed op het etiket hoeveel je moet nemen en houd je aan de voorschriften.



Geheugensteuntje!

Neem je supplement op een vast moment van de dag, dan kun je hem niet vergeten. Plak deze vrolijke sticker op je spiegel, koelkast, keukenkastje of bij de tandenborstels.

Zo denk je elke dag aan extra vitamine D!

Meer informatie?

Kijk op www.voedingscentrum.nl/vitamineD voor meer informatie.

Deze brochure wordt je aangeboden door:

Kijk voor meer informatie op www.voedingscentrum.nl en voor overige uitgaven in de webshop.