

# Vitamine D

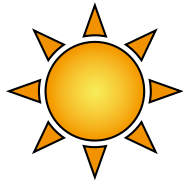


**Heb jij een getinte  
of donkere huid?**

Slik dan dagelijks vitamine D!  
Lees er meer over in deze folder.

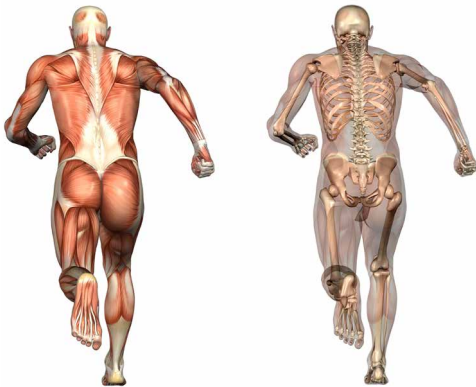
## Vitamine D

Vitamine D heb je nodig voor sterke botten en tanden. Zonlicht en goede voeding en genoeg zijn belangrijk om genoeg vitamine D binnen te krijgen. Maar toch kan het zijn dat je extra vitamine D nodig hebt. Als je een getinte of donkere huid hebt, wordt geadviseerd om extra vitamine D in te nemen.



## 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 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 wandeling te maken of in de tuin te werken. En: hoe meer huid in de zon komt, hoe sneller je voldoende vitamine D hebt aangemaakt.

## Extra vitamine D

Heb je een getinte of donkere huid, die niet verbrandt voordat hij bruin wordt? Dan is het nodig om extra vitamine D in te nemen. Een getinte of donkere huid maakt minder (snel) vitamine D aan dan een lichte huid.

Als je je hoofd en je onderarmen tot de pols bedekt als je naar buiten gaat, bijvoorbeeld met een hoofddoek of sluier, dan komt er maar weinig zonlicht op je huid. Heb je dan ook nog een getinte of donkere huid, dan is het extra belangrijk dat je extra vitamine D slikt. En als je zwanger bent, dan hebben je baby in de baarmoeder en jij vitamine D nodig.



Ouders en verzorgers van kinderen van 0 t/m 3 jaar krijgen in Nederland het advies om hun kind dagelijks vitamine D-druppels of -pillen te geven. Heeft je kind een getinte of donkere huid, dan ga je daar na de vierde verjaardag gewoon mee door. Want zij hebben gedurende hun hele leven extra vitamine D nodig.



### 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 kind dan geen extra producten te geven.

### Heb jij een vitamine D-supplement nodig?

In onderstaande tabel kun je zien of je extra vitamine D nodig hebt en hoeveel:

	LEEFTIJDSGROEP	WIE	VITAMINE D in microgram (mcg) per dag
Kind	0 t/m 3 jaar	Alle kinderen (blanke, getinte én donkere huid)	10
Mannen en vrouwen	4 t/m 69 jaar	Mensen met een getinte of donkere huid, en iedereen die een hoofddoek/ sluier draagt	10
Vrouwen	50 t/m 69 jaar	Alle vrouwen met een blanke huid	10
Vrouwen die zwanger zijn		Alle vrouwen die zwanger zijn	10
Ouderen	70 jaar en ouder	Alle ouderen (blanke, getinte én donkere huid)	20

## 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 multivitamine-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.



## Meer weten?

Vraag de huisarts, apotheker of drogist. Of kijk op [www.voedingscentrum.nl/vitamineD](http://www.voedingscentrum.nl/vitamineD).



Deze brochure wordt je aangeboden door:

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

## 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!

## Getinte of donkere huid? Neem extra vitame D

Niet alleen kinderen, maar alle mensen met een getinte of donkere huid hebben extra vitamine D nodig.

