



# MEDISCH HUIS COLIN

## WIJKGEZONDHEIDSCENTRUM

### Vitamine D: het zonnetje in huis?



#### Wat doet vitamine D?

Het zorgt voor de groei en het onderhoud van onze botten. Als het gecombineerd wordt met calcium voorkomt het breuken bij oudere mensen. Het is dus zeer belangrijk in de preventie naar botontkalking.

#### Hoe geraken we aan voldoende vitamine D?

Meestal nemen we onze vitaminen op via gezonde voeding. Met vitamine D, ook wel de zonnevitamine genoemd, is dit een beetje anders. Vitamine D wordt namelijk door ons lichaam zelf aangemaakt op voorwaarde dat we voldoende in het zonlicht komen. Risicopersonen zijn dus mensen die onvoldoende zonlicht krijgen, maar ook kleine kinderen,

ouderen die onvoldoende eten, immigranten, mensen op een veganistisch dieet, éénzijdige voeding, mensen met een ernstige systeemziekte.

#### Wat als we een tekort aan vitamine D hebben?

Een tekort aan vitamine D kan leiden tot botontkalking, krachtsverlies, pijn en huiduitslag bij de risicogroepen.

Via een bloedafname kan een tekort vastgesteld worden. Als er effectief een tekort is, kan er vitamine D3 als behandeling worden opgestart. De laatste richtlijnen zijn echter dat we allemaal wat extra vitamine D kunnen gebruiken. Vraag ernaar bij je apotheker of arts.

#### Natuurlijke vit D-bronnen

- zonlicht
- vette vis, zoals zalm, makreel, paling
- Cantharellen en andere paddestoelen
- Eigeel
- Eetbare vetten, zoals boter, olie,...
- Vitamineverrijkte zuivelprodukten

| Groep   | Dagelijkse dosis (1 µg = 40 IE)<br>D-Cure<br>(verkrijgbaar zonder voorschrift)   |
|---|--|
| Alle kinderen jonger dan 2 jaar, te beginnen op de leeftijd van 2 weken | 6 drpls/d<br>D-cure drpls 2400IE / ml  |
| Leeftijd 2-60 jaar  | 1x/4 maanden (3x/jaar)<br>D-cure amp 25.000IE/ml                                 |
| Leeftijd boven 60 jaar  | 1x/3 maanden (4x/jaar)<br>D-Cure amp 100.000IE/ml<br>+ calciumcarbonaat 1250mg/d |
| Zwangere vrouwen of vrouwen die borstvoeding geven                      | 10 µg (400 IU)<br>6 drpls/d<br>D-cure drpls 2400IE / m                           |