



# Vitamine D Stroomschema

Wie is je cliënt?

Een kind van **0 t/m 3 jaar.**

**Advies:**  
Dagelijkse suppletie van 10 mcg vitamine D.

Een **zwangere vrouw.**

**Advies:**  
Dagelijkse suppletie van 10 mcg vitamine D, aangevuld met dagelijkse suppletie van 400 mcg foliumzuur (B11) (foliumzuur tot 8 weken na de conceptie).

Persoon van **4 t/m 69 jaar** met een **getinte/donkere huid.**

**Advies:**  
Dagelijkse suppletie van 10 mcg vitamine D.

Persoon van **4 t/m 69 jaar** met een **lichte huid.**

Deze man is **4 – 69 jaar.**

Deze vrouw is **4 – 49 jaar.**

Deze vrouw is **50 – 69 jaar.**

Persoon van **70 jaar of ouder.**

**Advies:**  
Dagelijkse suppletie van 20 mcg vitamine D.

## Voldoende zonlichtblootstelling?

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 hoofd en handen in de zon is dan al voldoende. Bijvoorbeeld met een lunchwandeling. Hoe meer huid in de zon komt, hoe sneller er voldoende vitamine D is aangemaakt.

Er zijn verschillende redenen waarom sommige mensen te weinig zonlicht op hun huid krijgen. Bijvoorbeeld omdat ze nachtdiensten draaien of een sluier of hoofddoek dragen. Of omdat ze later op de dag naar buiten gaan wanneer de zon niet meer hoog aan de hemel staat, of in een verzorgingshuis wonen. Dan is het nodig om extra vitamine D te slikken.

## Supplementen; waar zijn ze te koop?

Bij de drogist of apotheker zijn supplementen verkrijgbaar die alleen vitamine D bevatten. Er bestaan supplementen in de vorm van druppels, capsules of pillen. De dosering vitamine D per supplement staat vermeld op het etiket; meestal bevat één supplement 2½, 5, 10 of 20 microgram (mcg).

## Donkere of lichte huid?

Een getinte of donkere huid maakt minder (snel) vitamine D aan uit zonlicht. Op de Fitzpatrick-schaal is dit huidtype IV, V, VI. Als vuistregel kun je stellen dat dit een huid is die niet verbrandt voor hij bruin wordt. Vaak zijn deze mensen (deels) van Zuid-Europese, Aziatische, Midden-Oostelijke, Indiase, Indonesische of negroïde afkomst.

## Belangrijk: geZONde voeding!

Wie gezond eet, krijgt normaal gesproken alle vitamines en mineralen binnen die een mens nodig heeft. Maar dat geldt niet voor vitamine D. Het lichaam maakt deze stof ook zelf aan. Dit gebeurt in de huid wanneer de zon er op schijnt. Of iemand genoeg vitamine D binnenkrijgt, is dus afhankelijk van wat diegene eet, maar vooral van hoeveel diegene buiten in de zon komt. Zonlicht is namelijk de belangrijkste bron van vitamine D. Vitamine D komt voor in een aantal dierlijke producten. Vooral vette vis, zoals haring, makreel en zalm bevatten veel vitamine D. 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. Volwassenen kunnen uit voeding alleen niet voldoende vitamine D halen. De belangrijkste bron voor vitamine D is zonlicht. Mensen met een lichte huid krijgen genoeg vitamine D binnen als ze gezond eten én genoeg in de zon komen. Gezonde voeding levert vitamine D én alle andere vitamines en mineralen die een mens nodig heeft.

**Meer informatie over gezonde voeding?**  
Kijk op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

Heeft deze persoon **voldoende zonlichtblootstelling?**

Ja, want hij/zij komt **elke dag 15 tot 30 minuten per dag buiten in de zon, tussen 11.00 uur en 15.00 uur, met hoofd en handen onbedekt.**

Nee. Deze persoon komt **niet genoeg buiten in het zonlicht.**

Deze persoon heeft **geen extra vitamine D nodig**. Dit geldt voor de meeste mensen met een lichte huid als zij gezond eten en voldoende aan zonlicht worden blootgesteld.

**Advies:**  
Dagelijkse suppletie van 10 mcg vitamine D.

**Advies:**  
Dagelijkse suppletie van 10 mcg vitamine D.

**Kijk voor meer informatie op [www.voedingscentrum.nl/vitamineD](http://www.voedingscentrum.nl/vitamineD).**