

Patiënteninformatie

Diëtetiek

Vitamine D

Streekziekenhuis
Koningin
Beatrix



Uw specialist of diëtist adviseert u om extra vitamine D in te nemen. Vitamine D is een vet oplosbare vitamine en is belangrijk voor verschillende functies in uw lichaam. In deze folder leest u meer over de werking van vitamine D.

De werking van vitamine D

Vitamine D is belangrijk voor een aantal functies in/van uw lichaam:

- Ten eerste zorgt het voor sterke botten, tanden en bevordert het de opname van mineralen, calcium en fosfor in het lichaam.
- Daarnaast is vitamine D nodig om botontkalking (osteoporose) zoveel mogelijk te beperken.
- Verder speelt vitamine D een rol bij de werking van de spieren en is het van belang voor een goede werking van het immuunsysteem.

Producten met vitamine D

Vitamine D komt van nature voor in sommige producten. Voorbeelden van producten waar vitamine D van nature in zit zijn vette vis, eieren en in wat lagere hoeveelheden in vlees. Daarnaast wordt vitamine D toegevoegd aan producten zoals halvarine, margarine en bak- en braadproducten. Gelijktijdige inname tijdens een maaltijd bevordert de opname van vitamine D in de darm.

Vitamine D in het lichaam

Het lichaam maakt ook 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 en 15.00 uur) met hoofd en handen onbedekt in de zon te zijn. Let erop dat u niet te lang in de zon zit, dat is onverantwoord voor uw huid. In Nederland heeft het zonlicht alleen van april tot oktober stralen om vitamine D aan te maken. Het lichaam slaat vitamine D op in het vetweefsel, de spieren en de lever.

Benodigde hoeveelheid vitamine D

Voldoende zonlicht en een gezonde, gevarieerde voeding zorgen in principe voor voldoende vitamine D voor vrouwen tussen de 4 en 49 jaar (die niet zwanger zijn) en mannen tussen de 4 en 69 jaar met een lichte huid. Deze groep heeft dus geen extra vitamine D nodig uit een supplement.

Hieronder ziet u de groepen die wel extra vitamine D uit een supplement nodig hebben:

- Zwangeren: 10 mcg
- Kinderen van 0 t/m 3 jaar: 10 mcg

Getinte of donkere huidskleur:

- 4 t/m 69 jaar: 10 mcg
- 70 jaar of ouder: 20 mcg

Lichte huidskleur, maar onvoldoende zonlicht op de huid:

- 4 t/m 69 jaar: 10 mcg
- 70 jaar of ouder: 20 mcg

Lichte huidskleur, gezonde voeding en voldoende zonlicht op de huid:

- 50 t/m 69 jaar (vrouwen): 10 mcg
- 70 jaar of ouder: 20 mcg

Voedingssupplementen

Vitamine D3 (cholecalciferol) is te koop als druppels of als tablet bij de drogist, apotheek en sommige supermarkten. Op de verpakking staat aangegeven hoeveel microgram vitamine D het drankje of de tablet bevat. Het is aan te raden vitamine D te slikken bij een maaltijd.

De maximale hoeveelheid die u dagelijks mag nemen voor een aanvaardbare, veilige inname:

- kinderen tot 1 jaar maximaal 25 microgram
- kinderen van 1 tot 10 jaar maximaal 50 microgram
- kinderen van 11 tot en met volwassen leeftijd maximaal 100 microgram

Veel zonlicht leidt niet tot een overschot aan vitamine D.

Informatie

Meer informatie vindt u op de volgende websites:

- www.voedingscentrum.nl
- www.gezondheidsraad.nl
- www.vitamine-info.nl

Vragen

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Aarzel dan niet om deze te stellen. U kunt hiervoor contact opnemen met de afdeling Diëtetiek. Wij zijn van maandag tot en met vrijdag van 9.00 uur t/m 17.00 uur bereikbaar op telefoonnummer: 0543- 54 42 47.

Geheimhouding en recht op privacy

Alle medewerkers van ons ziekenhuis hebben een geheimhoudingsplicht. Verder heeft u als patiënt recht op privacy. Uitgebreide informatie hierover kunt u vinden in de folder 'De rechten en plichten van de patiënt'. Deze is verkrijgbaar op de afdeling en bij de patiënteninformatie in de centrale hal. Daarnaast is deze folder te vinden op: www.skbwinterswijk.nl

De tekst in deze folder is grotendeels ontleend aan: Gezondheidsraad, Voedingscentrum, Vitamine Informatie Centrum.

Bezoekadres:
Beatrixpark 1
7101 BN Winterswijk

Postadres:
Postbus 9005
7100 GG Winterswijk

T 0543 54 44 44
F 0543 52 23 95
info@skbwinterswijk.nl
www.skbwinterswijk.nl