

Vitamine D suppletie

Voldoende zonlicht en een gezonde, gevarieerde voeding voorziet in principe in voldoende vitamine D voor vrouwen tussen 4 en 49 jaar (die niet zwanger zijn) en mannen tussen 4 en 69 jaar met een lichte huid, die dagelijks voldoende buiten komen (tussen 11 en 15 uur) met een onbedekt hoofd en onbedekte handen.

Deze groep heeft dus geen extra vitamine D nodig uit een supplement
Onderstaande groepen hebben wel extra vitamine D uit een supplement (vitamine D3 of cholecalciferol) nodig.

Kinderen

Dagelijks 10 microgram (=400 IE) vitamine D suppleren aan:

- Alle kinderen tot en met 3 jaar, ongeacht soort en hoeveelheid (zuigelingen)voeding.

Volwassenen

Dagelijks 10 microgram (=400 IE) vitamine D suppleren aan:

- Mensen met een donkere of getinte huid,
- Mensen met onvoldoende zonlichtblootstelling,
- Zwangere vrouwen,
- Vrouwen tussen 50 en 69 jaar.

Dagelijks 20 microgram (=800 IE) vitamine D suppleren aan:

- Alle ouderen vanaf 70 jaar.

Tot slot

Deze brochure is samengesteld door de diëtisten van het Flevoziekenhuis Almere. De afdeling Diëtetiek is telefonisch bereikbaar op ☎ (036) 868 8771. Mogelijk staat de voicemail ingeschakeld; u kunt dan uiteraard een bericht voor ons achterlaten. U kunt ook een e-mailbericht sturen naar dietetiek@flevoziekenhuis.nl.