VOEDING

In principe haal je 90% van je vitamine D uit de zon en 10% uit je voeding.

Als je niet genoeg binnenkrijgt, heb je een supplement nodig. Voeding met vitamine D: **Vette vis - Vlees - Halvarine - Margarine - Bak- en braadproducten**

10% UIT VOEDING

BUITEN ZIJN IS NIET VOLDOENDE ALS:

- Het winter is (november tot maart)
- Je een getinte huid hebt
- Je osteoporose of osteopenie hebt
- Je zwanger bent
- Je huidbedekkende kleding draagt
- Je (vrouw) in of na de overgang bent
- Je (man of vrouw) boven de 70 bent

In deze gevallen moet je een vitamine D-supplement nemen.

ALLES WAT JE ALTIJD AL WILDE WETEN OVER....

VITAMINE D

800 IE

Hoeveel?

Advies van de Gezondheidsraad: 400 IE (internationale Eenheden) ofwel 10 microgram per dag

Maar voor mensen met osteoporose/ osteopenie is het advies: 800 IE, ofwel 20 microgram per dag

COMBINATIE

Vitamine D wordt in een supplement vaak gecombineerd met calcium. Vitamine D zorg ervoor dat de calcium beter in je lichaam wordt opgenomen.

Wanneer innemen?

Bij je ontbijt, lunch of een andere maaltijd. Vitamine D is vetoplosbaar en wordt dus het beste opgenomen als je er iets van vet bij eet.

NIET STOPPEN

Als je zwakke botten hebt is het heel belangrijk dat je niet stopt met vitamine D en calcium-supplementen. Dit is zo'n belangrijke voedingsstof voor je botten, je kunt niet zonder. Stoppen, ook tijdelijk stoppen, is spelen met vuur!

Superbelangrijk
Is onmisbaar
voor sterke botten,
tanden, spieren en
je afweer. Zeker als
je osteoporose of
osteopenie hebt, is het
belangrijk dat je een
supplement met
vitamine D slikt.

ZON 1/2 UUR

Je huid maakt vitamine D aan onder invloed van de zon. Zorg ervoor dat je elke dag een kwartier tot een half uur buiten bent tussen 13 en 15 uur., waarbij een deel van je huid onbedekt is en waarbij een deel van je huid niet is ingesmeerd met zonnebrandcrème. Vergeet niet om dat stukje huid na 15-30 min. wel in te smeren!

Vitamine D2 of 3?

Veel supplementen bevatten vitamine D2 en D3.
Vitamine D2: plantaardig. Onder invloed van de zon gevormd in paddenstoelen en schimmels.
Vitamine D3: dierlijk. Onder invloed van de zon gevormd in de huid van mens en dier.

METMEDEWERKINGVANCOKKIEVANSANTENOEFENTHERAPEUT