

# Veelgestelde vragen over Vitamine D

Je leest er vaak over en veel mensen slikken het erbij: vitamine D.

## Lees hieronder alles over vitamine D:

### Waar zit vitamine D in?

Vitamine D maakt je lichaam zelf aan door buiten in de zon te zijn. Vooral in de zomer is het zonlicht daar sterk genoeg voor. Daarnaast krijg je vitamine D binnen via je voeding. Denk aan vette vis. In vlees en vis zit ook een beetje vitamine D. In verschillende soorten boter is vitamine D kunstmatig toegevoegd. Ook al eet je gezond en kom je dagelijks buiten, toch kan het zijn dat je lichaam er meer van nodig heeft.

### Wat doet vitamine D in je lichaam?

Vitamine D zorgt voor de opname van calcium en fosfor uit voedsel. Op die manier helpt vitamine D ons om tijdens onze groei calcium (kalk) en fosfor op te nemen in de botten en tanden. Zijn we eenmaal volwassen, dan helpt het om de botten stevig te houden en botontkalking (osteoporose) tegen te gaan.

Er is ook een omgekeerde werking: krijg je voldoende calcium binnen, dan werkt vitamine D ook optimaal.

Daarnaast heeft vitamine D een positieve invloed op het afweersysteem en helpt het om je spierkracht te behouden.

### Welke mensen in Nederland moeten extra vitamine D slikken?

In het algemeen krijgen de volgende groepen mensen het advies om extra vitamine D in de volgende doseringen per dag te gebruiken:

- Kinderen van 0 tot en met 3 jaar: 10 mcg (=400IE)
- Zwangere vrouwen: 10 mcg
- Vrouwen van 50-70 jaar: 10 mcg

- Mannen en vrouwen vanaf 70 jaar: 20 mcg (=800IE)
- Mannen en vrouwen van 4-70 jaar met een getinte of donkere huidskleur: 10 mcg
- Mannen en vrouwen van 4-70 jaar die onvoldoende buiten komen of een hoofddoek dragen: 10 mcg

Je kunt eenvoudig zelf testen of je vitamine D nodig hebt. Doe de test op [apotheek.nl/vitamineD](http://apotheek.nl/vitamineD).

## **Wat is er bekend over vitamine D tekort bij mensen met reuma?**

Veel mensen blijken een tekort aan vitamine D te hebben, als je dit in hun bloed onderzoekt. Dit geldt dus ook voor mensen met reuma. In hoeverre reuma hierin een rol speelt is onduidelijk. Het tekort komt misschien eerder aan het licht omdat mensen met reuma vaker hun bloed laten onderzoeken. Of misschien komen sommige mensen met reuma minder vaak buiten, waardoor zij ook minder vitamine D aanmaken.

Heb je een vorm van reuma, bespreek dan eens met je arts of het voor jou verstandig is om vitamine D bij te gaan slikken.

Je kunt aan je arts vragen om een of twee keer per jaar je bloed te testen op de vitamine D-spiegel. Als je een verhoogd risico hebt op botontkalking en botbreuken kun je vragen ook je calciumspiegel te meten. Zo houd je in de gaten of je een supplement nodig hebt of, als je dat al gebruikt, misschien een andere dosering.

Vraag je arts of hij je een recept wil geven voor een supplement. Krijg je geen recept van je arts, dan kun je deze supplementen ook bij de apotheek of drogist kopen. Ook dan is het goed vooraf te overleggen met je arts, bijvoorbeeld welke dosering voor jou aan te raden is.

## **Wat doet vitamine D als je een vorm van reuma hebt?**

Uit wetenschappelijk onderzoek komt naar voren dat vitamine D mogelijk een ontstekingsremmende werking bij ontstekingsreuma heeft en misschien ook bij artrose. Maar dit verband is nog niet bewezen.

Het slikken van vitamine D kan het risico op botontkalking en botbreuken verkleinen. Bijvoorbeeld bij mensen met botontkalking (osteoporose) en als je bepaalde medicijnen zoals prednison gebruikt. Als je arts je hiervoor een recept geeft, schrijft hij meestal ook een calciumsupplement voor of zelfs een combinatietablet van vitamine D én calcium.

Mensen met reuma merken soms dat hun vermoeidheid vermindert als ze bij een vitamine D-tekort een supplement gaan gebruiken. Heb je veel last van vermoeidheid, vraag dan aan je arts om je bloed te testen op het vitamine D-gehalte. Misschien heb je een tekort en nemen je klachten wat af als je het tekort gaat aanvullen.

## **Ik heb lupus en ik gebruik sunblockers tegen mijn overgevoeligheid voor**

## **zonlicht. Krijg ik wel voldoende vitamine D via de zon binnen?**

Mensen die sunblockers gebruiken, zoals bij lupus erythematoses, hebben een extra risico op het oplopen van een vitamine D-tekort. Gebruik je sunblockers of kom je vanwege je zonlichtovergevoeligheid weinig buiten, overleg dan met je arts of je vitamine D moet gaan gebruiken.

## **Kan ik vitamine D op recept krijgen?**

Je arts geeft je in sommige situaties vitamine D op recept, als hij inschat dat je het medisch gezien nodig hebt. Overleg met je arts of hij kan onderzoeken of je extra vitamine D nodig hebt en of hij het je op recept kan geven. Bijvoorbeeld bij een aangetoond tekort of omdat je een hoog risico hebt op botbreuken.

Heb je een ernstig tekort aan vitamine D dan krijg je soms een kuur waarbij je wekelijks of maandelijks een hoge dosis vitamine D inneemt.

## **Ik wil vitamine D gaan kopen bij de apotheek of drogist. Waar moet ik op letten bij het kopen van een supplement?**

Je koopt vitamine D bij de apotheek of drogist in de vorm van druppels, capsules, tabletten of als onderdeel van een multivitamine-supplement. Meestal staat op het etiket vitamine D3, (cholecalciferol) en soms D2 (ergocalciferol). Vitamine D3 heeft mogelijk een sterkere werking dan vitamine D2. De hoeveelheden die je moet slikken worden meestal uitgedrukt in IE (Internationale eenheden) of in mcg (microgram), waarbij 10 mcg staat voor 400IE. Op de verpakking lees je hoeveel druppels, capsules of pillen je moet slikken om een bepaalde algemeen aanbevolen dosis binnen te krijgen.

## **Krijg ik een vitamine D-supplement vergoed?**

Krijg je een recept mee, dan wordt vitamine D bij de hogere doseringen vanaf 600 IE, dus vanaf 15 mcg, vergoed vanuit de basisverzekering. Krijg je geen vergoeding vanuit de basisverzekering omdat de dosis lager dan 600IE is, informeer dan bij je zorgverzekeraar of je een dekking hebt vanuit je aanvullende pakket.

Krijg je een supplement voorgeschreven met vitamine D én calcium, dan valt dit onder de basisverzekering, ook als daar bijvoorbeeld maar 400IE vitamine D in zit.

