



# Elke dag *D-day!*

Vitamine D maakt ons lichaam zelf aan dankzij de zon. Dus na een lange, donkere winter zou je weleens een tekort kunnen hebben. Zo krijg je toch voldoende binnen.

## Van alle markten thuis

Vitamine D zorgt voor **sterke botten en tanden**. Maar het doet veel meer: het beïnvloedt je **spierfunctie**, zorgt voor een beter **evenwichtsgevoel** en het speelt een belangrijke rol bij je **weerstand**. Bovendien laten meerdere onderzoeken zien dat er een verband bestaat tussen een vitamine-D-tekort en het ontstaan van een depressie. In totaal zijn er vijf verschillende soorten vitamine D, maar ons lichaam gebruikt er maar twee: D2, dat plantaardig is en wordt toegevoegd aan eten, en D3, dat wordt aangemaakt door de huid onder invloed van zonlicht en dat van nature in voedingsmiddelen voorkomt. In supplementen zit meestal D3, omdat D2 iets minder goed wordt opgenomen.

## Hup, de zon in!

Zonlicht is de belangrijkste bron van vitamine D. Onder invloed van zonnestralen kan je lichaam via je huid vitamine D aanmaken. **Elke dag 15 tot 30 minuten in de zon zitten is al genoeg voor voldoende aanmaak van vitamine D.** De zon moet dan wel minstens een sterkte hebben van zonkracht 3 en je moet de zonnestralen voelen op je blote huid. Maar in ons land schijnt niet altijd de zon. In de winter gaan er dagen voorbij waarop de zon amper tevoorschijn komt. En het gebeurt regelmatig dat je in het donker van huis gaat en thuis komt als de zon al onder is. Aangezien je tweederde van de benodigde hoeveelheid vitamine D uit zonlicht haalt, kan het – zeker in de winter! – nuttig zijn een supplement te slikken.

## Hoe herken je een tekort?

Ongeveer vijftig procent van de Nederlanders heeft extra vitamine D nodig. Bij kinderen kan een tekort rachitis (oftewel de Engelse ziekte) veroorzaken, wat afwijkingen aan het skelet veroorzaakt. Gelukkig komt dit zelden voor. In eerste instantie herken je een vitamine-D-tekort aan **oververmoeidheid, lusteloosheid, bloedend tandvlees, spierpijn en soms ook spierkrampen**. Een langdurig en ernstig vitamine-D-tekort kan bot-, spier- en gewrichtsklachten, zoals botontkalking en osteoporose tot gevolg hebben.

## Omhoog dus, die dosis!

Vitamine D zit in vette vis, zoals makreel, paling en zalm. Er zit een heel klein beetje in dierlijke producten, zoals eieren en kaas. En het wordt toegevoegd aan margarine, halvarine en bak- en broodproducten. Vitamine-D-supplementen vind je bij elke drogisterij of apotheek in de vorm van druppels, pillen en capsules. **Let er wel op dat je niet te veel vitamine D slikt.** Je mag niet meer dan honderd microgram per dag, want bij een langdurig te hoge dosis kun je je hart, nieren en bloedvaten beschadigen. Gelukkig komt dat zelden voor.

### Zo getest

Een vitamine D-tekort kan worden aangetoond met een bloedtest bij je huisarts. Je kunt zo'n test ook online kopen, maar dan moet je er wel mee naar een bloedafnamepost bij jou in de buurt. Voor meer informatie kijk je op [www.bloedwaardentest.nl](http://www.bloedwaardentest.nl). Op [www.vitamine-info.nl](http://www.vitamine-info.nl) kun je met een snelle online-vragenlijst zien of jij (of je kind) voldoende vitamine D binnenkrijgt en of je extra nodig hebt.



**Weten hoeveel vitamine D je nodig hebt? Op [Vriendin.nl](http://Vriendin.nl) vind je een handig overzicht.**

