

Vitamine D

Groep	Extra vitamine D per dag	
	Lichte huid met voldoende zonlichtblootstelling*	Lichte huid met onvoldoende zonlichtblootstelling* of donkere huid
0 tot 4 jaar	10 microgram	10 microgram
4 tot 50 jaar (vrouwen) en tot 70 jaar (mannen)	0 microgram	10 microgram
50-70 jaar vrouwen	10 microgram	10 microgram
vanaf 70 jaar	20 microgram	20 microgram
zwangere vrouwen	10 microgram	10 microgram
Personen die osteoporose hebben**	20 microgram	20 microgram

10 microgram is 400 Internationale Eenheden (I.E.).

* Onvoldoende zonlichtblootstelling is gedefinieerd als dagelijks minder dan 15 tot 30 minuten blootstelling aan hoog staande zon (tussen 11.00 u en 15.00 u) met hoofd en handen ontbloot bij alledaagse activiteiten. Voor kinderen en volwassenen van 4-50 jaar (vrouwen) en 70 jaar (mannen) geldt dat zij bij voldoende buitenkomen ongeveer tweederde van hun behoefte uit blootstelling van de huid aan zonlicht verkrijgen en ongeveer een derde via de voeding, gemiddeld over het hele jaar.

** Bij osteoporose adviseert de CBO richtlijn 2011 dagelijkse suppletie met 800 I.E. vitamine D

Bron: Gezondheidsraad. Evaluatie van de voedingsnormen voor vitamine D, september 2012.