

Vitaminegebrek? Meestal niet!



**vitamine
D en B12
voldoende
door voeding**

Bloedonderzoek is bijna nooit nodig

Van vitaminegebrek wordt u vrijwel nooit mee. Als u gezond eet en dagelijks buiten komt, maakt uw lichaam voldoende vitamine D. En de meeste mensen hebben een grote voorraad vitamine B12 in hun lichaam. Daarom is bloedonderzoek meestal niet nodig. Alleen voor sommige mensen is het goed om elke dag vitamine D of vitamine B12 te slikken. In deze folder leest u hoe dat zit.

Vitamine D

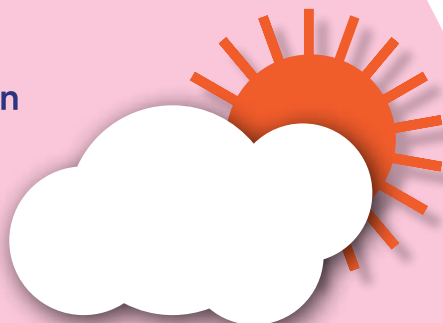
Voldoende door zonlicht en voeding

Vitamine D is belangrijk voor de opbouw, groei en sterkte van botten en tanden. De meeste mensen halen voldoende vitamine D uit zonlicht en voeding.

Zonlicht

Als de zon op uw huid schijnt, maakt het lichaam meteen vitamine D aan. Ook als het bewolkt is. Belangrijk is wel dat uw gezicht en handen niet bedekt zijn. Daarnaast geldt dat hoe donkerder uw huid is, hoe minder vitamine D u aanmaakt. Daardoor hebben donkere mensen sneller te weinig vitamine D. Ook bij ouderen maakt het lichaam minder goed vitamine D aan.

Overdag een half uur buiten en gezond eten, dan heeft u voldoende vitamine D.



Voeding

Vitamine D zit vooral in vette vis, zoals zalm of makreel. In rundvlees, kaas en eieren zit een beetje vitamine D. Het is toegevoegd aan flesvoeding voor baby's en margarine en halvarine. Soms zit het ook in bakolie en bakvet. Toegevoegde vitamine D staat altijd op de verpakking.

Wie moeten vitamine D slikken?

- * mensen die weinig buiten komen
- * mensen met een donkere huidskleur
- * vrouwen die buiten altijd een sluier of burka dragen
- * zwangere vrouwen
- * kinderen tot 4 jaar (ook baby's die borst- of flesvoeding krijgen)
- * vrouwen boven de 50 jaar
- * iedereen boven de 70 jaar

Behoort u bij een van deze groepen?
Dan is bloedonderzoek niet nodig.
Slik dagelijks 10 microgram (400IE)
vitamine D. Ouderen boven de 70
nemen dagelijks 20 microgram (800IE).



Te weinig vitamine D

Heeft u te weinig vitamine D? Dan geeft dat vooral problemen met de botten. Bij kinderen kan dat leiden tot groeiafwijkingen. Volwassenen kunnen last krijgen van botontkalking. Klachten zijn pijn in de botten en spieren van bovenbenen en heupen. En ook waggelend lopen, moeilijk kunnen opstaan uit een stoel en makkelijk brekende botten.

Te veel vitamine D

Pas op: ook te veel vitamine D is niet goed. Als u langere tijd meer dan 100 microgram per dag slikt, kan dat klachten geven. Denk aan misselijkheid, verstopping, slaperigheid en verminderde eetlust. Het is ook schadelijk voor hart, nieren en bloedvaten. Deze klachten krijgt u niet als u langere tijd tot 20 microgram per dag slikt.

Vitamine B12

Voldoende door voeding

Vitamine B12 is nodig voor uw bloed en zenuwen. De meeste mensen halen voldoende vitamine B12 uit voeding. Vitamine B12 zit in vlees, vis, melk, boter, kwark, yoghurt, kaas en eieren.

Klachten bij te weinig vitamine B12

Een vitamine-B12-tekort kan neurologische problemen geven. Klachten zijn bijvoorbeeld gevoelloze vingers en tenen, tintelingen of problemen met het evenwicht. Bloedarmoede kan ook een gevolg zijn en dit kan een moe en zwak gevoel geven. Dit ontstaat meestal later dan de neurologische klachten.

Eet u dierlijke producten?

Dan krijgt u voldoende vitamine B12 binnen.

Het zit in vlees, vis, melk, boter, kwark, yoghurt, kaas en eieren.



Bloedonderzoek is bijna nooit nodig

Een tekort aan vitamine B12 kan ontstaan als u:

- * medicijnen neemt zoals sommige maagtabletten bij maagklachten of metformine bij diabetes
- * een chronische ontsteking van het maagslijmvlies heeft
- * een darmziekte heeft, zoals de ziekte van Crohn
- * vaak en veel lachgas gebruikt
- * dagelijks veel alcohol drinkt en daarnaast weinig eet

Behoort u bij een van deze groepen én heeft u klachten? Overleg dan met uw huisarts.

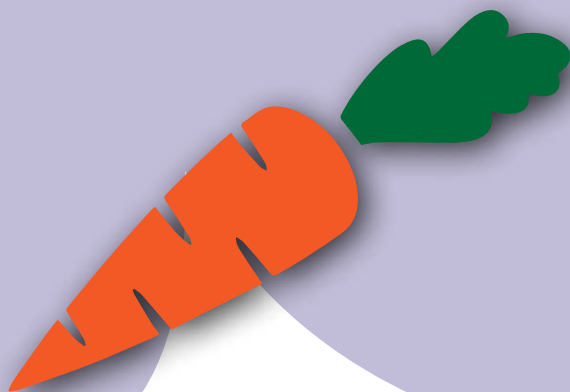
Als de huisarts denkt dat u te weinig vitamine B12 heeft, volgt een bloedonderzoek of een proefbehandeling met vitamine-B12-tabletten.

Alleen bij ernstige klachten en bij een bewezen vitamine-B12-tekort, schrijft de huisarts injecties voor met vitamine B12.



Vegetariërs en veganisten

Vegetariërs die dagelijks melkproducten en/of een ei eten, krijgen voldoende vitamine B12 binnen. Aan veel vleesvervangers is vitamine B12 toegevoegd. Dat staat op de verpakking. Bent u veganist en eet u geen vleesvervangers? Slik dan dagelijks 2,8 microgram vitamine B12.





Doen of laten? **Meer informatie**

Meer informatie over vitamine D en vitamine B12 leest u op thuisarts.nl en voedingscentrum.nl.