

Suppletieadvies Vitamine D

Ter behoud van een goede vitamine D waarde

	Dosering in mcg (IU)	Toedieningsvorm	Dagdosering	Veilige bovengrens
0-1 jaar				
408 Vitamine D3 Druppels	10 mcg (400 IU)	Druppels	1 x daags 4 druppels	25 mcg per dag
2-10 jaar				
401 Vitamine D3	10 mcg (400 IU)	Vegacaps	1 x daags 1 vegacaps	50 mcg per dag
408 Vitamine D3 Druppels	10 mcg (400 IU)	Druppels	1 x daags 4 druppels	
404/405 Vitamine D3	15 mcg (600 IU)	Tabletten	1 x daags 1 tablet	
Kinderen vanaf 11 jaar en volwassenen				
401 Vitamine D3	10 mcg (400 IU)	Vegacaps	1 x daags 1 vegacaps	100 mcg per dag
408 Vitamine D3 Druppels	10 mcg (400 IU)	Druppels	1 x daags 4 druppels	
404/405 Vitamine D3	15 mcg (600 IU)	Tabletten	1 x daags 1 tablet	
402 Vitamine D3	25 mcg (1000 IU)	Vegacaps	1 x daags 1 vegacaps	
409 Vitamine D3 Druppels	25 mcg (1000 IU)	Druppels	1 x daags 1 druppel	
421 Vitamine D3 & K2	25 mcg (1000 IU)	Vegacaps	1x daags 1 vegacap	
Hoge dosering vitamine D				
Kinderen vanaf 11 jaar en volwassenen				
422 Vitamine D3	50 mcg (2000 IU)	Tabletten	1 x daags 1 tablet	100 mcg per dag
423 Vitamine D3	75 mcg (3000 IU)	Vegacaps	1 x daags 1 vegacaps	

In stappen naar een persoonlijk advies

1. Bepaal de vitamine D behoefte
2. Kies de gewenste toedieningsvorm
3. Lees af welk vitamine D product geschikt is voor uw klant

Tip! hogere doseringen kunt u ook adviseren met lager gedoseerde vitamine D producten als dit beter past bij de gewenste toedieningsvorm. Kies de gewenste toedieningsvorm en verhoog de dagdosering, bijvoorbeeld 50 mcg kan ook in Vitamine D druppels, 2x daags 1 druppel van 25mcg.

Microgrammen (mcg) en International Units (IU)

De hoeveelheid vitamine D in een supplement staat soms op verschillende manieren aangegeven op het etiket. De Nederlandse notering is meestal microgrammen (mcg) maar voor Internationale noteringen wordt wel eens een IU (International Unit) of IE (Internationale Eenheid) op de verpakking genoteerd. Voor vitamine D geldt: 400 IU (of IE) = 10 mcg. Zo kan u dus de dosering terugrekenen.

Suppletieadvies Vitamine D

Waar zit vitamine D in?

Vitamine D wordt vooral aangemaakt uit zonlicht. Zonlicht is daarmee de belangrijkste bron van vitamine D. Daarnaast komt vitamine D met name voor in voedingsmiddelen van dierlijke afkomst zoals eieren, vlees, boter en vette vis.

Wie hebben een verhoogde vitamine D behoefte?

Vrijwel iedereen heeft in de tijd wanneer de 'R' in de maand zit behoefte aan extra vitamine D. Verschillende bevolkings- en leeftijdsgroepen hebben het hele jaar door extra vitamine D nodig. Dit komt aan de ene kant door onvoldoende blootstelling aan zonlicht en aan de andere kant doordat hun behoefte verhoogd is. Het gaat hier om:

- Kinderen tot 4 jaar
- Mannen en vrouwen met een donkere huidskleur
- Vrouwen vanaf 50 jaar
- Mannen vanaf 70 jaar

Verschillende toedieningsvormen

De vitamine D supplementen van AOV bestaan in verschillende toedieningsvormen. Elke vorm heeft zijn eigen voordelen:

- Druppeltjes zijn bijvoorbeeld makkelijk in te nemen
- Ook de kleine tabletjes zijn eenvoudig in te nemen
- De vegacaps zijn vrij van hulp- en vulstoffen