

Het is al voldoende om in Nederland tussen 11.00 uur en 15.00 uur een kwartier buiten te komen met het hoofd en de handen onbedekt en zonder zonnebrand met een beschermende factor.

Vitamine D draagt ertoe bij dat calcium goed uit de voeding wordt opgenomen. Het is belangrijk voor de botaanmaak en het behoud van stevige botten, tanden en spieren.

Aandoeningen die ontstaan door een tekort aan vitamine D

- Verzwakking van de spierfuncties (let name krachtverlies)
- Krampen en trillingen van de spieren
- Angstaanvallen
- Algemeen gevoel van moeheid en lusteloosheid
- Depressie
- Sombere gevoelens
- Pijn in de gewrichten en/of de spieren
- Bloedend tandvlees
- Breekbare botten
- Constant tekort aan energie
- Hyperventilatie
- Hartproblemen (meestal na een langdurig tekort aan vitamine D)

De dagelijkse aanbevolen hoeveelheid vitamine D is 10 microgram (400 IE)
Zonder zon krijgen wij ongeveer 2,5 microgram (100IE) binnen.
Dus advies is om 7.5 microgram (300IE) erbij te slikken.