

## **Beste zwangere,**

Recent is er gekeken of er voldoende vitamine D in je bloed aanwezig is.

Jouw vitamine D gehalte is op dit moment te laag. Dit is bij veel Nederlandse mensen het geval. Als je zwanger bent is het risico op een vitamine D tekort ook groter.

### **Wat moet je nu doen?**

Je kunt ervoor zorgen dat je vitamine D gehalte weer op peil komt.

Ons advies is om in de zwangerschap multivitaminen (speciaal voor in de zwangerschap) te slikken.

Deze bevat in de meeste gevallen 5-10 microgram vitamine D.

Is er uit het bloedonderzoek gebleken dat je een laag vitamine D gehalte hebt dan kan je dit aanvullen met losse vitamine D in tabletten of druppels. Deze zijn verkrijgbaar bij de drogist, apotheek.

Tenzij anders voorgeschreven is het de bedoeling dat je **totaal 30 microgram vitamine D per dag** binnenkrijgt.

### **Waarom is vitamine D belangrijk?**

Vitamine D zorgt voor sterke tanden, botten en spieren. Volwassenen (zwangeren) die een tekort aan vitamine D hebben, kunnen klachten krijgen zoals spierpijn in de bovenbenen en schouders, moeilijk kunnen opstaan uit een stoel en moeilijk traplopen door spierzwakte en kramp in de spieren. Ook worden hun botten zachter en breken makkelijker. Mensen met een vitamine D tekort voelen zich bovendien vaak erg moe en niet fit.

Een onvoldoende vitamine D-gehalte in het bloed komt in Nederland veel voor. Als je zwanger bent, heb je een hoger risico op een vitamine D tekort. 5-10% van de blanke vrouwen en zelfs 50-65% van de vrouwen met een donkere huidskleur heeft een ernstig vitamine D tekort. Er zijn weinig vrouwen die een optimaal vitamine D gehalte in het bloed hebben.

Toch heeft juist een zwangere vrouw een voldoende vitamine D gehalte nodig om in de behoeften van het ongeboren kind te voorzien. Als een zwangere vrouw een tekort aan vitamine D heeft, kan haar ongeboren kind ook een tekort aan vitamine D krijgen en hierdoor al problemen ondervinden in onder andere de groei, de aanmaak van goede botten en de aanleg van het gebit. Mogelijk zijn er nog andere risico's, maar dit is nog onvoldoende onderzocht.

### **Wat is onze bron van vitamine D?**

Ons voedsel bevat bijna geen vitamine D. Alleen in margarine, boter, eieren en vette vis zoals haring, makreel, zalm is deze vitamine te vinden. Als je gezond eet, betekent dit dus niet dat je daarmee ook voldoende vitamine D binnen krijgt.

De belangrijkste bron van vitamine D is de zon! Vitamine D wordt in de huid onder invloed van zonlicht gevormd. Het is erg belangrijk om iedere dag ten minste 15 minuten buiten te zijn, waarbij in ieder geval je gezicht en armen blootgesteld moeten zijn. Mensen met een donkere huid hebben langer zonlicht nodig om voldoende vitamine D te vormen.

In de zomer moeten we ook een voorraad voor de winter maken, omdat 's winters de kracht van de zon in Nederland onvoldoende is voor het vormen van vitamine D.

**Voor vragen mag je ons natuurlijk altijd bellen of mailen!**