



Wat is vitamine D?

We hebben vitamine D nodig om gezond te blijven. Het zorgt goed voor sterke botten, tanden én speelt een belangrijke rol bij het op peil houden van je weerstand. Zonlicht is de belangrijkste bron van deze vitamine. Je lichaam maakt het zelf aan als je in contact komt met de zon. Vitamine D krijg je ook binnen via voeding bijvoorbeeld door het eten van vette vis, ei of margarine.

Hoeveel zon heb je nodig voor voldoende vitamine D?

Je lichaam maakt vitamine D aan zodra je in de zon bent. Voor de meeste mensen met een lichte huid is het voldoende om dagelijks 15 minuten tot 30 minuten onbeschermd met de handen en het gezicht in de zon te zijn. Dit geldt ook voor de meeste kinderen. Het is niet zo dat hoe meer zonlicht je huid krijgt, hoe meer vitamine D er wordt aangemaakt. Je huid maakt namelijk niet eindeloos vitamine D aan. Geniet na de onbeschermden minuten wel weer beschermd van de zon. De zon is een belangrijke veroorzaker van [huidkanker](#).

Maak je met zonnebrandcrème nog voldoende vitamine D aan?

Er is veel onduidelijkheid over de invloed van zonnebrandcrème op de aanmaak van vitamine D. Om je dagelijkse hoeveelheid vitamine D te halen is het voldoende om (afhankelijk van je huidtype) dagelijks 15-30 minuten onbeschermd met je handen en gezicht in de zon te zijn. Smeren met zonnebrandcrème is belangrijk en voorkomt - als je goed smeert - dat je verbrandt.

Sommige mensen hebben een vitamine D tekort

Sommige mensen maken zelf niet genoeg vitamine D aan. Voor die mensen kan het nodig zijn om extra vitamine D binnen te krijgen. Het gaat om:

- Kinderen tot 4 jaar. Zij hebben extra vitamine D nodig voor de opbouw van hun botten en tanden. In zuigelingenvoeding en opvolgmelk is die extra vitamine D al toegevoegd. Ouders die dat niet gebruiken, krijgen het advies om hun kind extra vitamine D te geven.
- Zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven.
- Ouderen. Zij hebben extra vitamine D nodig omdat hun huid minder goed vitamine D kan aanmaken. Vooral ouderen die weinig buiten komen, moeten oppassen voor een tekort aan vitamine D.
- Mensen met een van nature donkere huidskleur. Hun huid moet namelijk veel langer aan zonlicht blootstaan om dezelfde hoeveelheid vitamine D aan te maken als mensen met een lichte huidskleur. In Nederlandse winters kan bij donkere mensen een tekort aan vitamine D ontstaan.
- Mensen die weinig daglicht zien, zoals nachtwerkers.

Wat als je denkt een tekort aan vitamine D te hebben:

1. Ga voor een gericht advies naar de huisarts;
2. In de winter wordt geadviseerd vitamine D uit voeding te halen of zo nodig tabletten bij te slikken;
3. Zonnebankgebruik (voor de aanmaak van vitamine D) is niet nodig en wordt afgeraden. De zonnebank is schadelijk en eventuele voordelen wegen niet op tegen de nadelen. Lees meer over de zonnebank op onze pagina '[Is de zonnebank echt zo slecht?](#)'