

Samenvatting suppletieadvies vitamine D bij kinderen, zwangeren en vrouwen die borstvoeding geven gebaseerd op rapport van Gezondheidsraad 2012.

Op donderdag 25 oktober 2012 heeft de minister het rapport van de Gezondheidsraad over de nieuwe voedingsnormen en suppletieadviezen vitamine D bekrachtigd. De commissie voeding van de NVK heeft bijgedragen aan de totstandkoming van deze adviezen en wil deze adviezen bekrachtigen met onderstaand bericht. Voor meer informatie wordt verwezen naar het Voedingscentrum www.voedingscentrum/vitamineD

1) Vitamine D: algemeen advies

Om rachitis te voorkomen is het belangrijk dat kinderen voldoende vitamine D binnenkrijgen. Echter, kinderen moeten wel goed worden beschermd tegen de zon. Met een supplement krijgen kinderen voldoende vitamine D binnen, ook als zij helemaal niet in de zon zouden komen. Als zij wel (onbeschermd) in de zon komen, zal hun huid eveneens de aanmaak reguleren bij voldoende vitamine D. Met suppletie is dus geen risico op een overdosis, maar wel wordt het risico van onvoldoende vitamine D uitgesloten. De adviezen voor suppletie van vitamine D bij kinderen van 0 t/m 3 jaar staan weergegeven in de Tabel.

Tabel: Vitamine D suppletie bij kinderen per leeftijdscategorie

Kind	Dosis (dagelijks)
Zuigelingen vanaf dag 8 t/m 11 maanden*	10 microgram po (=400 IE)
Peuters t/m 3 jaar	10 microgram po (= 400 IE)
Kinderen ouder dan 4 jaar met lichte huidskleur en voldoende buitenkomen**	Geen suppletie
Kinderen ouder dan 4 jaar met een donkere huidskleur en/of die onvoldoende buitenkomen	10 microgram po (=400 IE)

*dit advies is onafhankelijk van het soort voeding, dus zowel bij moedermelk als flesvoeding.

**lichte huidskleur en dagelijks minstens 15-30 minuten zonlichtblijftelling bij hoogstaande zon (11.00-15.00 uur) bij alledaagse activiteiten met tenminste handen en gezicht onbedekt.

2) Vitamine D-verrijkte producten voor kinderen

Er zijn veel speciaal voor kinderen ontwikkelde (zuivel)producten op de markt die verrijkt zijn met vitamine D. Echter, bij dagelijks gebruik van een supplement krijgt een kind voldoende vitamine D binnen en zijn deze extra producten dus niet nodig.

3) Zwangere vrouwen

Voor zwangere vrouwen is net als voor niet-zwangere vrouwen een adequate inname van 10 microgram vastgesteld, afgeleid van de hoeveelheid die voldoende is om een vitamine D-tekort te voorkomen. Het lijkt erop dat zwangerschap niet leidt tot een hogere vitamine-D behoefte. Maar omdat een vitamine D-tekort gevolgen kan hebben voor moeder én de ontwikkeling van het kind tijdens de zwangerschap, wordt aangeraden om *voor de zekerheid* een supplement van 10 microgram per dag te gebruiken gedurende de zwangerschap.

4) Vrouwen die borstvoeding geven

Het geven van borstvoeding is ten geen reden om een vitamine D-supplement te adviseren. Deze vrouwen hebben ten opzichte van andere vrouwen van hun leeftijd geen verhoogde behoefte aan vitamine D (de adequate inname is dus 10 microgram/dag), omdat er in borstvoeding heel weinig vitamine D zit. Daarnaast krijgt het kind de vitamine D al via suppletie.