

## GGD Nieuws over...

### extra vitamine D bij kinderen vanaf 4 jaar met een getinte huid

#### Waarom vitamine D?

Het lichaam heeft vitamine D nodig voor stevige botten en tanden. Vitamine D speelt ook een belangrijke rol bij de celgroei en celdeling. Het lichaam kan zelf vitamine D maken als het lichaam voldoende zonlicht krijgt.

#### Extra vitamine D

Jonge kinderen, ouderen, mensen met een donkere huidskleur, mensen die weinig buiten komen, zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven hebben meer vitamine D nodig dan de voeding kan leveren.

Het advies aan ouders van jonge kinderen tot 4 jaar is om extra vitamine D, 10 microgram per dag, te geven.

Voor de meeste kinderen van 4 jaar en ouder levert voeding en zonlicht blootstelling voldoende vitamine D op. Deze kinderen hebben daarom geen extra vitamine D meer nodig.

Kinderen van 4 en ouder met een donkere huidskleur, zoals kinderen uit Marokko, Turkije, Indonesië en Afrika, hebben meer vitamine D nodig dan de voeding kan leveren. Daarom is in de zomer van 2011 een vernieuwd advies uitgebracht over het geven van vitamine D aan deze kinderen.

*Het advies is nu om bij kinderen met getinte huid vanaf 4 jaar toch vitamine D, 10 microgram per dag, te blijven geven.*

#### Vitamine D preparaten

Er zijn meerdere soorten vitamine D preparaten te koop.

Van tevoren kunt u op de verpakking kijken hoeveel druppels u uw kind moet geven om de juiste hoeveelheid vitamine D te geven.

#### Waar zit vitamine D ook in?

Vitamine D zit ook in eten: vooral in vette vis zoals paling, zalm en makreel. Ook leveren vlees, volle melkproducten en eieren wat vitamine D, maar aanzienlijk minder. Toch komen kinderen vanaf vier jaar met een getinte huid door het eten van deze producten niet aan de aanbevolen hoeveelheid vitamine D. Daarom wordt aanbevolen 10 microgram per dag vitamine D te geven.

#### Meer informatie?

Als u vragen heeft over dit artikel kunt u contact opnemen met de afdeling Jeugdgezondheidszorg van GGD Kennemerland, tel. 0900 - 0400682 (7,5 eurocent per gesprek).

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)