

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. Pas in de zomer wel op dat de zon niet te sterk is.

U mag natuurlijk nooit verbranden.

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 kunnen 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 (osteoporose)
- Constant tekort aan energie
- Hyperventilatie
- Hartproblemen / hartritmestoornissen
- Diverse ziekten zoals griep, (kinder)ziekten, diabetes en kanker
- Snel koud hebben

De dagelijkse aanbevolen minimale hoeveelheid vitamine D is 20 ug (800 IE)
Zonder zon en buitenlucht krijgt u ongeveer 2,5 ug (100IE) binnen.

Dus advies is om dagelijks minimaal 20 ug (800IE) erbij te slikken of elke week 10 minuten tot een half uur onder een lichte zonnebank. Begin met 10 minuten.