

# Samenvatting van vitamine D

## Waarom gebruikt u dit medicijn?

Vitamine D zorgt ervoor dat uw lichaam calcium (kalk) en fosfaat uit voedsel opneemt. Calcium en fosfaat zijn nodig voor sterke tanden en botten.

Uw arts schrijft dit medicijn voor bij:

- te weinig vitamine D
- botontkalking (osteoporose)
- of als u veel kans heeft op botontkalking. Zoals bij sommige vrouwen na de overgang. En bij mensen die lang bijnierschorshormonen gebruiken.

U merkt niet meteen dat vitamine D voor u werkt. Door vitamine D te gebruiken heeft u minder kans op botbreuken. Ook zorgt vitamine D ervoor dat de spieren goed werken.

Sommige mensen moeten elke dag vitamine D gebruiken, zoals:

- kinderen tot 4 jaar
- zwangere vrouwen
- mensen met een donkere huidskleur
- mensen die te weinig in de zon komen
- vrouwen ouder dan 50 jaar
- mannen ouder dan 70 jaar

## Bijwerkingen

Vitamine D geeft normaal geen bijwerkingen.

Uitleg van de apotheker op video? Scan hier:



## Gebruik

Vitamine D is er als tabletten, capsules, drank en druppels.

Kijk op het etiket van de apotheek en in de bijsluiter hoeveel u moet gebruiken.

### Kauwtabletten met vitamine D

Kauw de tabletten goed fijn. Slik ze daarna pas door.

### Tabletten met vitamine D

Slik de tabletten heel door.

U mag ze ook eerst oplossen in melk of een andere drank.

### Capsules met vitamine D

Slik de capsules heel door. Niet kauwen.

### Drank met vitamine D

Meet de drank af met het doseerspuitje.

### Druppels met vitamine D

Meet de druppels af op een lepelkje.

Slik de druppels door. Of meng de druppels vlak van tevoren met een beetje koud of lauw eten.

## Waarschuwingen



U mag autorijden als u dit medicijn gebruikt.



**Let op!** U mag dit medicijn gebruiken als u zwanger bent. Maar niet meer dan 4000 IE (=100 microgram) per dag.

Gebruikt u meer dan 4000 IE (=100 microgram) vitamine D per dag?

Dit kan slecht zijn voor de baby in uw buik.

Overleg hierover met uw apotheker of uw arts.



**Let op!** U mag dit medicijn gebruiken als u borstvoeding geeft. Maar niet meer dan 4000 IE (=100 microgram) per dag.