Zakkaart Calcium & vitamine D

1. Wat is het?

- **Calcium**: **bouwstof** voor bot
- **Vitamine D** zorgt dat de darm calcium **opneemt**
- Huid maakt vit D met **zonlicht** (maart–sept)
- Weinig in voeding: **vette vis**, **margarine**
- Tekort geeft **botverlies** en **osteomalacie**
- **800 IE = 20 µg** (1 µg = 40 IE)

2. Wie heeft extra vit D nodig?

- Kinderen **0–4 jaar**: **400 IE** (10 µg)
- Vrouwen **50–70**, **donkere huid**, **weinig buiten**: **400 IE**
- Iedereen **70+**: **800 IE** (20 µg)
- Gebruik van **botmedicatie**: altijd **800 IE**
- Ook: **malabsorptie**, **lever-/nierziekte**, **prednison**, **anti-epileptica**

3. Tekort herkennen

- Vaak **geen klachten**
- **Spierzwakte**, spierkrampen, **vaak vallen**
- **Diffuse bot- en spierpijn**, moeite met **lopen**
- Fractuur kan het **eerste teken** zijn
- 55–85 jaar: bijna **half** < 50 nmol/l

4. Uitvraag aan de telefoon

- Slikt al **vitamine D**? Welk middel, **hoeveel IE**?
- Hoeveel **zuivel** per dag? Slikt **calcium**?
- Komt dagelijks **buiten**?
- Botbreuk na **50e**? **Gevallen**?
- Gebruikt **prednison** of **botmedicatie**?
- **Obstipatie** van calcium?

5. Wanneer spiegel prikken?

- **Niet routinematig**: vaak toevalsvondst
- **Wel** bij klachten van **osteomalacie**
- **Wel** vóór start **botmedicatie**
- **Wel** bij twijfel over genoeg **zonlicht**
- **Geen** controle na start van 800 IE

6. Uitslag lezen

- Streef ouderen: **> 50 nmol/l**
- Laagst in de **winter**
- **< 30** + calcium normaal, geen klachten: **800 IE**
- **< 30** + klachten osteomalacie: overleg **internist**
- **< 30** + **calcium laag**: **verwijs**, geen botmedicatie

7. Vitamine D geven

- **800 IE (20 µg)** per dag
- Tablet 400/800 IE **zonder recept** (goedkoopst)
- **1x/week**: **5600 IE** capsule of **2 druppels** drank
- **Niet:** ≥ **3000 IE/dag** of bolus ≥ **60.000 IE/mnd**
- Hoge doses geven **meer vallen**
- Schrijf dosis op in **IE én µg**

8. Calcium: hoeveel?

- Doel: **1000–1100 mg/dag** uit **voeding**
- = **4 porties zuivel** (150 ml melk of 20 g kaas)
- < **2** porties: tablet **1000 mg**
- **2–3** porties: tablet **500 mg**
- **Kwetsbare oudere**: max **500 mg**
- **Geen** magnesium of vitamine K2

9. Bij botmedicatie

- **Altijd** vit D **800 IE**, levenslang
- Calcium **aanvullen** als zuivel tekortschiet
- Lab vóór start: **vit D**, **calcium** (gecorr.), **TSH**, **eGFR**
- Vit D **< 30**? Bisfosfonaat pas na **6 weken**
- **Prednison** > 7,5 mg: vit D + calcium tot **1000 mg**

10. Minderen & stoppen

- Levensverwachting **≤ 1 jaar**: **stop** beide
- **Kwetsbaar**: calcium max **500 mg**
- Genoeg **zuivel** of **obstipatie**? Stop calcium
- Stoppen kan **in één keer**
- **Doorgaan** bij botmedicatie, osteoporose, prednison
- Vit D door bij **aan huis gebonden**

11. Tips voor de patiënt

- Elke dag **15 - 30 min** naar **buiten**
- Eet **4 porties zuivel** per dag
- Tablet **elke dag**, op een **vast moment**
- Let op **dubbel**: multivitamine + vit D
- **2,5 uur** per week bewegen, bijv. **wandelen**
- Last van **obstipatie**? **Meld het**

12. Valkuilen & onthoud

- **Geen tekort?** Vit D alleen voorkomt **geen** breuken
- **Meer is niet beter**: geen megadoses
- Calcium **zonder** vit D werkt nauwelijks
- Veel potjes bevatten **te weinig** of **te veel**
- **Onthoud: 800 IE** + **4 zuivel** bij botmedicatie

Disclaimer: Dit zakkaartje is een hulpmiddel, geen officiële richtlijn of medisch advies. Raadpleeg bij twijfel altijd de actuele bronnen, een arts of een apotheker.