



Sinds januari 2023 worden vitamine D- en calciumsupplementen niet meer vergoed vanuit de basisverzekering. Ook niet als je deze supplementen op doktersvoorschrift neemt. Toch zijn vitamine D en calcium enorm belangrijk bij elke behandeling van osteoporose en osteopenie. Calcium draagt bij aan sterke botten. Vitamine D zorgt ervoor dat je lichaam calcium kan opnemen. Als je deze stoffen onvoldoende binnenkrijgt, kan dat een negatief effect op je botten hebben. Stop dus niet met vitamine D en calcium!

Stop niet met vitamine D en calcium!

Er zijn 2 opties

1. Haal je op recept verkrijgbare supplementen bij de apotheek, zoals je gewoon was. Je moet daar dan voor betalen. Het voordeel: je apotheek controleert of deze supplementen samengaan met de andere medicijnen die je neemt.
2. Koop je supplementen bij een drogist, supermarkt, reformzaak of online. Vergeet niet om op aanbiedingen te letten.

Hoeveel vitamine D?

- Als je osteoporose of osteopenie hebt, neem dan dagelijks een vitamine D-supplement van 20 microgram ofwel 800IE (800IU).
- Je lichaam maakt vitamine D aan onder invloed van de zon. Maar vaak is dat niet genoeg, zeker als je osteoporose of osteopenie hebt. Je moet dan echt een supplement nemen.

Hoeveel calcium?

- Je hebt 1000-1200 mg calcium per dag nodig. Daarbij geldt de optelsom van de calcium die je uit voeding binnenkrijgt en het supplement dat je neemt. Calcium uit voeding heeft de voorkeur.
- 1 portie zuivel is ongeveer 200 mg calcium.
- Een portie is bijvoorbeeld 20 gram kaas, 150 ml melk, kwark, yoghurt of zuivelvervanger.
- De meeste mensen gebruiken dagelijks 2 of 3 zuivelproducten of plantaardige vervangers met toegevoegde calcium. In dat geval heb je een aanvullend calcium-supplement nodig van 400-600 mg.
- Kies voor tabletjes van bijvoorbeeld 200 mg per stuk en neem deze verspreid over de dag in bij een maaltijd. Zo voorkom je maag- of darmklachten.

Calcium uit voeding

In veel voeding zit calcium. Vooral in zuivel en in de meeste zuivelvervangers, maar ook in verschillende soorten groente. Zie www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/calcium.

Ook op de website van de Osteoporose Vereniging vind je informatie over voeding en supplementen: www.osteoporosevereniging.nl/behandeling/voeding-en-supplementen.

Wel of geen combinatiesupplement?

De apotheek geeft op recept vaak een combinatie-supplement met vitamine D en calcium. Bij drogisten, supermarkten e.d. zijn dergelijke combinatiemiddelen meestal niet verkrijgbaar. Daar kun je ze wel los kopen, als twee aparte supplementen. Let erop dat je de juiste dosering kiest.

Meldpunt vitamine D en calcium

De Osteoporose Vereniging heeft een Meldpunt geopend. We willen graag weten wat het betekent voor osteoporosepatiënten dat zij hun vitamine D- en calciumsupplementen niet meer vergoed krijgen. Op basis van de reacties bij het Meldpunt hopen we in een later stadium opnieuw met de overheid te onderhandelen over deze vergoeding. Vul de vragenlijst in via www.osteoporosevereniging.nl/ervaringen-vitamine-d



**Osteoporose
Vereniging**

Osteoporose Vereniging

- www.osteoporosevereniging.nl
- ✉ info@osteoporosevereniging.nl
- 📘 www.facebook.com/osteoporosevereniging