

Aanbevolen door de gezondheidsraad en verloskundigen

Suppletie met vitamine D wordt vanaf de geboorte aangeraden door de Gezondheidsraad.¹ Deze zonnevitamine is namelijk van belang voor de opbouw en ontwikkeling van het skelet van kinderen.* Echter zijn pasgeboren baby's nog niet in staat om voldoende vitamine D uit hun voeding of zonlicht te verkrijgen. Daarom hebben de allerkleinsten extra vitamine D nodig via suppletie.



Wanneer en hoeveel?

Voor vitamine D geldt het Nationale advies om kinderen tot het 4e levensjaar dagelijks 10 mcg te geven. Met het flesje Baby D van 10 ml heb je dus genoeg voor het 1e levensjaar!

Vitamine D is van belang voor de opbouw van sterke botten van kinderen*

Vitamine D is al bekend als belangrijk voor de gezondheid, maar voor jonge kinderen geldt dit nog sterker. Juist in de periode van groei en ontwikkeling heeft een kind behoefte aan de zonnevitamine. Het is namelijk nodig voor de normale groei en ontwikkeling van de botten van kinderen.* Het aandeel van vitamine D hierin bestaat uit het verbeteren van de opname van calcium.* Daarnaast is dit nutriënt goed voor het celdelingsproces en speelt een rol in weefselgroei en ontwikkeling.* Ook heeft het een positieve invloed op het immuunsysteem van kinderen.* Kortom, een nutriënt met een brede uitwerking voor de allerkleinsten!

Vitamine D3 in de juiste dosering tot 4 jaar

De Gezondheidsraad adviseert om kinderen t/m 4 jaar 10 mcg vitamine D per dag te geven. De kwaliteit van de vitamine D-vorm kan echter nogal verschillen. De zonnevitamine kent namelijk twee vormen.

Vitamine D3 is beste vorm

De ene vorm is ergocalciferol, ook wel vitamine D2 genoemd. Deze komt voornamelijk voor in een plantaardige bron, namelijk paddenstoelen. De tweede is cholecalciferol, deze vorm noemen we vitamine

D3. Dit is de variant die mensen en dieren zelf aanmaken onder invloed van de zon. De laatstgenoemde is de meest biologisch beschikbare vorm ons lichaam en nemen we dus het beste op.² Dit is daarom ook de vorm die wij in onze Baby D hebben verwerkt.

Alternatieven en vervolg

Wij raden aan om na Baby D over te stappen op [Multi Dag & Nacht Junior](#), die eveneens per dagdosering 10 mcg vitamine D3 bevat. Daarnaast bevat deze speciale multivitamine nog diverse andere vitaminen en mineralen ter ondersteuning van kinderen in de groei.

Alternatieven voor het eerste jaar

Wil je graag iets anders dan alleen vitamine D voor je baby onder de 1 jaar? Bijvoorbeeld extra omega 3-vetzuren? In dat geval raden we de [Multi Nacht Junior](#) aan. Dit supplement is speciaal voor jonge kinderen en bevat naast 10 mcg D3 ook een aantal andere nutriënten, waaronder DHA. Dit vetzuur ondersteunt de visuele ontwikkeling van zuigelingen tot de leeftijd van 12 maanden.*

* Goedgekeurde gezondheidsclaims:

- Vitamine D is nodig voor de normale groei en ontwikkeling van de botten van kinderen.
- Vitamine D heeft een positieve invloed op het immuunsysteem van kinderen.
- Vitamine D bevordert een goed calciumgehalte in het bloed, is goed voor de calciumhuishouding en verhoogt de calciumopname in de botten.
- Vitamine D is goed voor het celdelingsproces en speelt een rol in weefselgroei en ontwikkeling.
- Vitamine D heeft een positieve invloed op het immuunsysteem.
- Vitamine D is goed voor de spieren en sterke tanden.
- DHA ondersteunt de visuele ontwikkeling van zuigelingen tot de leeftijd van 12 maanden, bij een dagelijkse inname van 100 mg DHA.

Referenties

1. RIVM, & Verkaik-Kloosterman, J. (2013). Vitamine D inname van zuigelingen op basis van huidige voedselverrijking en suppletie-advies (Nr. 350090015/2013). <https://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/350090015.pdf>
2. Tripkovic, L., Lambert, H., Hart, K., Smith, C. P., Bucca, G., Penson, S., Chope, G., Hyppönen, E., Berry, J., Vieth, R., & Lanham-New, S. (2012). Comparison of vitamin D2 and vitamin D3 supplementation in raising serum 25-hydroxyvitamin D status: a systematic review and meta-analysis. *The American journal of clinical nutrition*, 95(6), 1357–1364.