



Per 1 januari 2023 vallen vitamine D- en calcium-supplementen buiten de basisverzekering. Dat betekent dat je zelf voor deze supplementen moet betalen, zelfs als je vitamine D en calcium op voorschrift van je arts slikt.

TEKST: HARRY VAN DEN BROEK EN ANNETTE ZEELENBERG



Calcium en vitamine D uit basisverzekering

De Osteoporose Vereniging heeft natuurlijk protest aangetekend tegen deze maatregel, en door onze toedoen zijn er zelfs Kamervragen gesteld.

Apotheek

Toch gaat de maatregel helaas door. Daarom hebben we overleg gehad met een aantal apothekersorganisaties. Zij hebben ons verzekerd dat de apothekers zich hebben voorbereid op deze situatie en een passend aanbod beschikbaar hebben. Je apotheker kan je advies geven over deze supplementen, de juiste dosering en combinaties met andere medicatie. Ook is je apotheek de aangewezen leverancier van supplementen op recept, omdat deze producten slechts daar beschikbaar zijn.

Drogist of supermarkt

Natuurlijk kun je zelf op zoek gaan naar vergelijkbare producten in de schappen van de drogisten, supermarkten en online winkels. Zorg dat je vooraf hebt nagedacht over de juiste doseringen en samenstellingen. Meestal is het dan verstandig om losse supplementen te kopen. Ook hier geldt: bedenk van tevoren wat voor jou belangrijk is (vloeibaar of tablet, vegan of niet, gecombineerd product, kosten). Let ook op aanbiedingen en koop dan als dat kan wat ruimer in. ■



Service-apotheker Martin Woltermann van Apotheekgroep Breda

“Het is eigenlijk heel eenvoudig; net zoals dat ik adviseer om niet zelf te gaan dokteren met middelen tegen bijvoorbeeld hart- en vaatziekten, adviseer ik dat ook bij middelen ter voorkoming van wervelinzakkingen en heupfracturen. Laat je huisarts de vitamine D voorschrijven en haal deze op bij de apotheek. Alleen dan ben je verzekerd van de juiste sterkte, dosis en kwaliteit.”



Hoeveel heb je nodig?

Calcium: ongeveer 1000 mg per dag, afkomstig uit voeding en eventueel een supplement. Als je bijvoorbeeld maar 2 x per dag een zuivelproduct neemt, dan heb je een supplement van 500 mg per dag nodig.

Vitamine D: 20 microgram, of 800 IE (Internationale Eenheden) per dag. Je kunt de totale weekdosering ook in 1 keer nemen: 140 microgram of 5600 IE per week.

Petra Elders, hoogleraar Huisartsengeneeskunde bij VUMC



“Bij het overgrote deel van de mensen die een bot breken, is sprake van vitamine D-gebrek. Voor iedereen die osteoporose heeft, hoort de inname van vitamine D bij de dagelijkse routine.

Ook calcium is belangrijk voor je botten. Als je osteoporose hebt, zorg dan dat je voldoende calcium binnenkrijgt. Dat kan via je voeding. Als je zuivel gebruikt, neem dan vier zuivelconsumpties per dag. Eén consumptie, dat is een klein glas melk of een dikke plak kaas. Als je geen zuivelproducten eet, neem dan plantaardige producten zoals haver- of sojamelk die zijn verrijkt met calcium. Als je weet dat je niet voldoende binnenkrijgt via je voeding, neem dan een calcium-supplement.

Het is geen goed idee om af en toe een tijdje te stoppen met je vitamine D- of calcium-tabletten. In de zomer zou je in theorie geen aanvullend vitamine D nodig hebben als je regelmatig met deels onbedekte huid in de zon bent, en 1 keer per week vette vis eet. Maar voor je het weet, vergeet je dan weer te beginnen in de winter. Het is veel beter om de pillen altijd gewoon door te blijven slikken. Dat geldt ook voor calcium als je dat als supplement neemt. Speel niet met vuur, je hebt die voedingsstoffen gewoon nodig als je zwakke botten hebt. En zorg er natuurlijk ook voor dat je goed beweegt, daarmee houd je je botten ook zo sterk mogelijk.”