# vitamine D in de donkere wintertijd .

Ja, niet zo makkelijk om op peil te houden terwijl een tekort aan vitamine D grote impact op je gezondheid kan hebben. Botten worden breekbaar en depressies kunnen toeslaan.

Tips in volgorde van duurzaamheid en doeltreffendheid:

**Iedere dag even naar buiten**

Kost niets. UVB-straling zorgt voor de aanmaak van vitamine D in je huid. In ons land in de wintermaanden te weinig, zeker voor mensen die tot een risicogroep horen (ouderen, kinderen, zwangeren en mensen met een donkere huid). In de zomer is dagelijks 20 minuten buiten al voldoende.

**Eet gezond**

Vervelend voor veganisten, maar vitamine D zit vooral in vette vis en in mindere mate in eidooiers en vlees, en veel minder in wilde paddenstoelen. In planten nauwelijks. Daarom wordt aan margarine standaard vitamine D toegevoegd. Belangrijk voor veganisten.

**Reisje naar de zon**

Overdreven en milieuonvriendelijk als je dit enkel doet om de aanmaak van vitamine D te stimuleren. Door een weekje in de zon kun je wel een voorraadje vitamine D aanleggen. Verder is wat zon in de winter natuurlijk voor je humeur wel een oppepper.

**Vitamine D supplementen**

Een ware miljardenhandel: vitamine-supplementen. Ons worden tekorten van alle mogelijke vitamines aangepraat. Voor de bovengenoemde risicogroepen is een vitamine D tekort echter een reel gevaar. Vitamine D-supplementen worden van kabeljauwleverolie gemaakt, maar kunnen ook van diervriendelijker herkomst zijn. Vitamine D3 in druppels en capsules komt meestal van schapenwolvet en is geschikt voor vegetariërs. Voor veganisten bestaat er een veganistisch D3 supplement gemaakt van korstmos. Duur.

**Zonnebank**

Ineffectief en zelfs af te raden, want er wordt nauwelijks vitamine D aangemaakt en er is een sterk verhoogde kans op huidkanker en huidveroudering. Kost bovendien veel stroom, weinig duurzaam.