

### Suppletieadvies vitamine D

| Wie?                                                                                                                           | Advies voor extra vitamine D <sup>8</sup> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Kinderen van 0 tot en met 3 jaar                                                                                               | 10 microgram/dag                          |
| Vrouwen van 4 tot 50 jaar met een donkere of getinte huid of die niet voldoende buiten komen of een hoofddoek of sluier dragen | 10 microgram/dag                          |
| Mannen van 4 tot 70 jaar met een donkere of getinte huid, of die niet voldoende buiten komen                                   | 10 microgram/dag                          |
| Zwangere vrouwen                                                                                                               | 10 microgram/dag                          |
| Vrouwen ouder dan 50 jaar                                                                                                      | 10 microgram/dag                          |
| Vrouwen en mannen ouder dan 70 jaar                                                                                            | 20 microgram/dag                          |

### Suppletieadvies vitamine B<sub>12</sub> voor veganisten

| Wie?       | Advies voor extra vitamine B <sub>12</sub> <sup>2</sup>                                                                                                                                    |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Veganisten | Gebruik een vitamine B <sub>12</sub> supplement of verrijkte voedingsmiddelen, tot de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid bereikt is (2,8 microgram per dag voor volwassenen). <sup>15</sup> |

### Suppletieadvies foliumzuur

| Wie?                                                                        | Advies voor extra foliumzuur <sup>7</sup> |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Vrouwen met een zwangerschapswens: vanaf minimaal 4 weken vóór de conceptie | 400 microgram PMG/dag*                    |
| Zwangere vrouwen tot 8 weken na de conceptie                                | 400 microgram PMG/dag*                    |

\*PMG is pteroylmonoglutaminezuur, ofwel synthetisch foliumzuur

### Suppletieadvies vitamine K bij baby's

| Wie?                                                | Advies voor extra vitamine K <sup>10</sup> |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Baby's van 0 tot 3 maanden die borstvoeding krijgen | 150 microgram vitamine K/dag               |