*Vragen:*

* Geef een omschrijving van vitamine d
* Omschrijf de functie voor je lichaam van de vitamine
* Geef aan in welke producten het voorkomt
* Geef de ADH aan van de vitamine
* Omschrijf wat er gebeurt bij een tekort van dit vitamine

*Wat is vitamine D?*

Vitamine D is een vitamine die doormiddel van zonlicht wordt gevormd in de huid. Het is een vet oplosbare vitamine die je lichaam dus zelf kan maken.

*Welke functie heeft vitamine D?*

Vitamine D speelt een grote rol in het aanmaken van calcium dat zorgt voor stevige botten en tanden, ook speelt vitamine D een rol bij een goede werking van het immuunsysteem en de spieren in het menselijk lichaam.

*In welke producten komt vitamine D voor?*

Vitamine D komt in de voeding voor in 2 vormen: ergocalciferol (vitamine D2) en cholecalciferol (vitamine D3).

Ze worden beide gevormd doormiddel van uv-licht (zonlicht). Ze komen voor in:

* Vette vis
* Rundslever
* Kaas
* Eigeel

*Wat is de ADH van vitamine D?*

10 microgram in vitamine D per dag. (dagelijkse hoeveelheid)

*Wat gebeurt er bij een tekort aan vitamine-D?*

Een tekort aan vitamine D kan bij jonge kinderen rachitis (Engelse ziekte) veroorzaken. Deze ziekte zorgt voor afwijkingen aan het skelet. Bij volwassenen en ouderen kan door een vitamine D-tekort op den duur botontkalking of osteoporose en/of spierzwakte optreden.