

Botontkalking & vitamine D



50%

respons

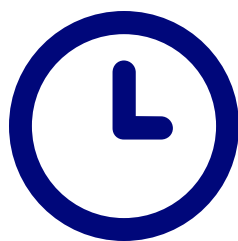
11000

ingevulde vragenlijsten



3-15 feb 2017

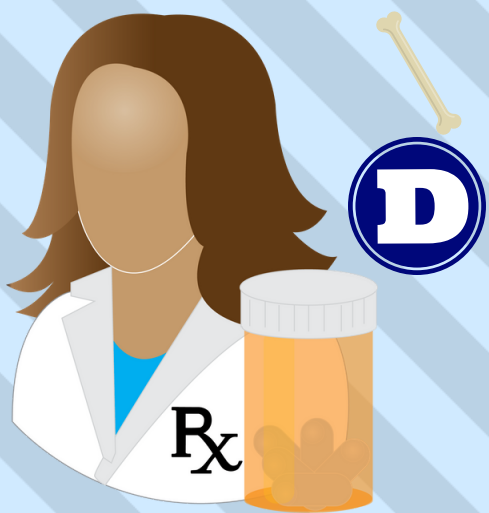
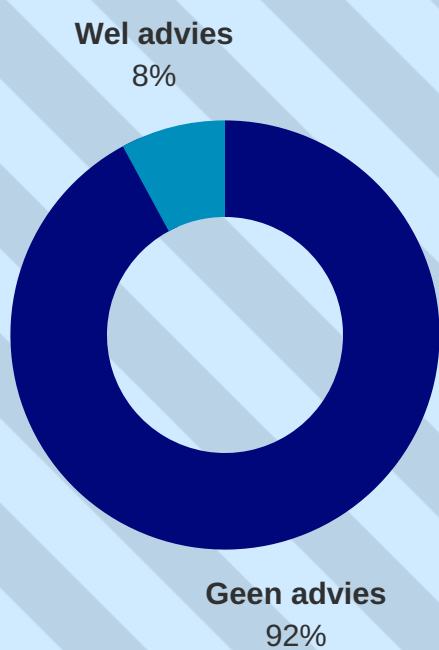
14-30 sept 2017



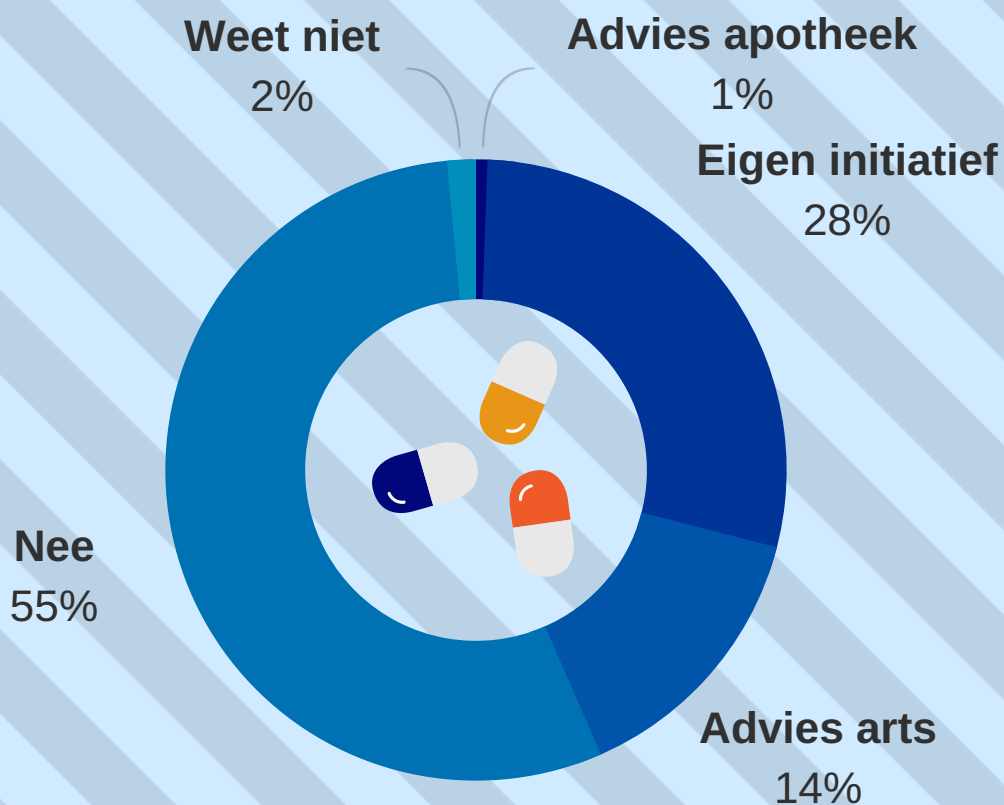
4 min

voor 19 vragen

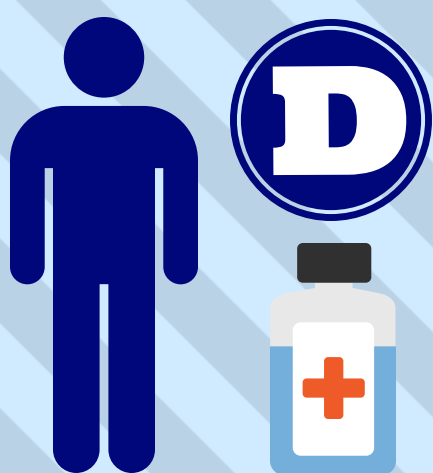
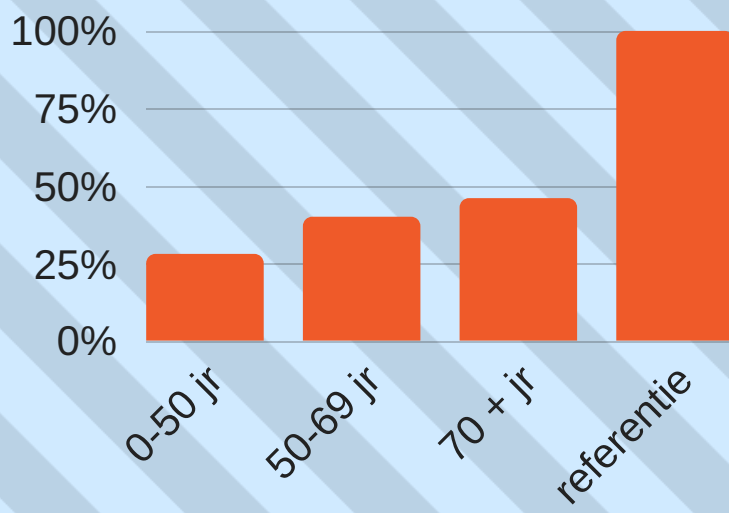
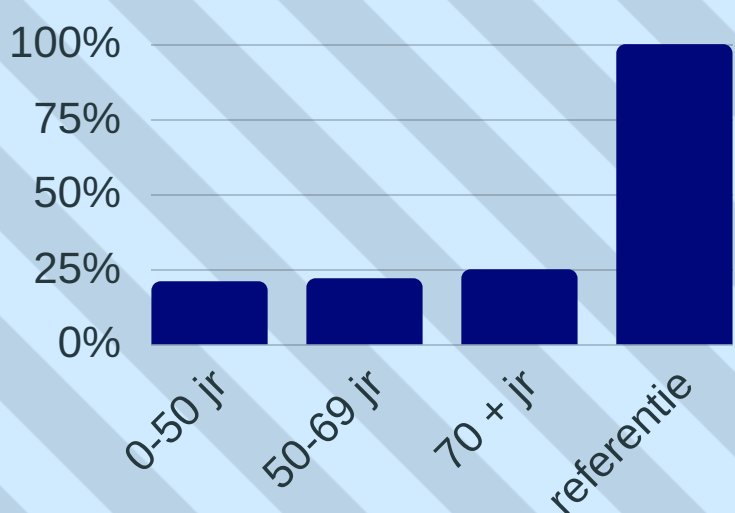
Heeft u weleens advies gekregen van de apotheek over het voorkomen van botontkalking en het gebruik van vitamine D?



Gebruikt u een (multi)vitamine?



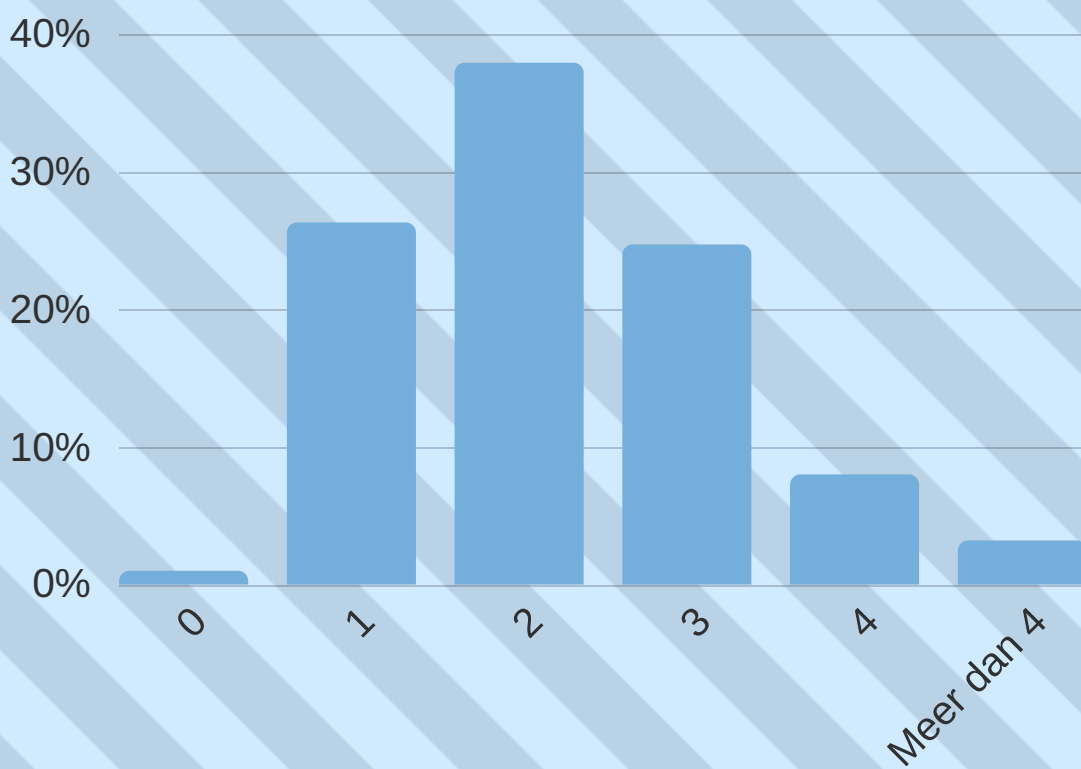
Gebruik vitamine D per leeftijdsgroep en geslacht



* iedere leeftijdsgroep is gelijk aan 100%

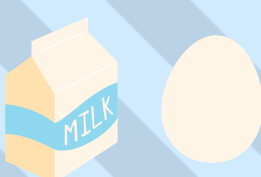
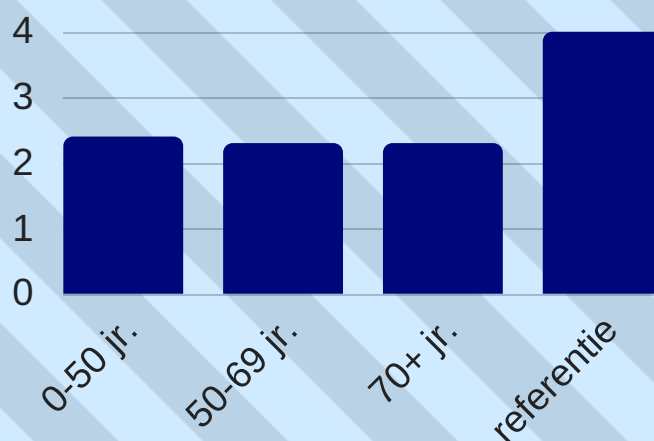
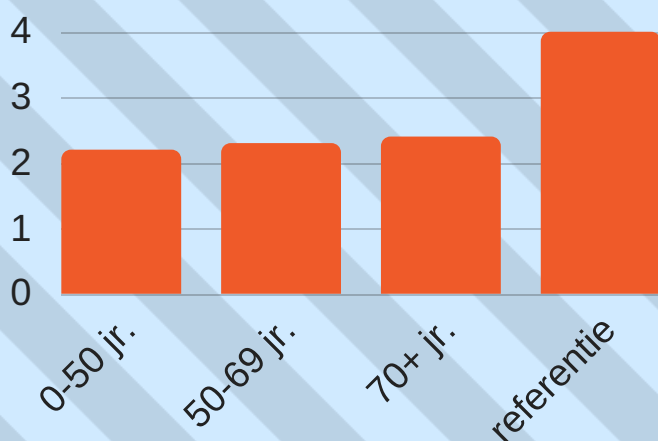
Mannen ouder dan 70 en vrouwen ouder dan 50 wordt aangeraden om extra vitamine D te gebruiken

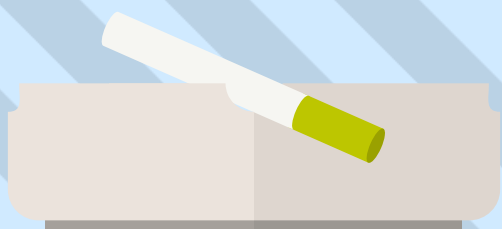
Gebruik aantal porties zuivel per dag



Het advies is om 4 porties zuivel per dag te gebruiken

Gemiddeld aantal porties zuivel per leeftijdsgroep en geslacht

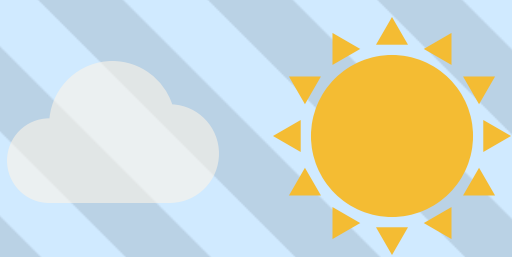




12%

rookt

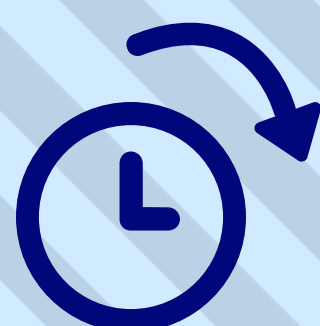
Roken vergroot de kans op botontkalking



89%

komt dagelijks tussen 11:00 en 15:00 minimaal 15 min in de buitenlucht

Om vitamine D aan te maken heeft uw lichaam daglicht nodig. Daarom wordt aangeraden om iedere dag tussen 11:00 en 15:00 minimaal 15 minuten buiten te zijn



Het advies is om per dag 4 porties zuivel te gebruiken en iedere dag naar buiten te gaan

**Doe de sterkebotten test op:
<http://www.apotheek.nl/vitamineD>
om te kijken of in u extra vitamine D nodig heeft en/of vraag uw apotheek om advies**



Hartelijk dank

voor uw deelname!