



ADVIES CALCIUM EN VITAMINE D₃

Per 1 januari 2023 worden calcium en vitamine D supplementen niet meer vergoed door de zorgverzekeraar. Veel patiënten met osteoporose gebruiken deze supplementen om hun bot te onderhouden, vaak in combinatie met osteoporose medicijnen. Om de kosten te beperken, is het advies vanuit artsen en apothekers om deze supplementen bij de drogist te kopen.

De prijzen bij de drogist zijn vaak lager dan de prijzen van de supplementen die door farmaceutische bedrijven worden gemaakt en in de apotheek verkocht. Dat betekent vaak wel dat u moet overstappen op 2 tabletten per dag in plaats van de 'oude' tablet waarin het calcium en vitamine D bij elkaar in 1 tablet zijn samengevoegd (bijvoorbeeld de 'calcichew D₃' tablet).

Ons advies is om te kopen:

- 1 tablet vitamine D met 800 tot 1000 IE (dat is hetzelfde als 20-25 ug) 1x per dag
- 1 tablet met calcium, de dosis hangt af van de hoeveelheid zuivelproducten (melk, yoghurt, kwark, kaas) die u per dag gebruikt:
 - Gebruikt u 4 of meer porties zuivel per dag, dan heeft u geen calcium supplement nodig.
 - Gebruikt u 2 of 3 porties zuivel per dag, dan heeft u 500 mg calcium per dag nodig.
 - Gebruikt u 0 of 1 porties zuivel per dag, dan heeft u 1000 mg calcium per dag nodig.

Mocht u calcium en vitamine D supplementen gebruiken voor een andere ziekte dan osteoporose, zoals hypoparathyreoidie of malabsorptie na een bariatrische operatie, neem dan contact op met uw behandelend arts voor een individueel advies.

De Osteoporose Vereniging (de patiëntenvereniging voor osteoporose) heeft ook een meldpunt geopend om meer inzicht te krijgen wat deze maatregel betekent voor patiënten en om in de toekomst wellicht opnieuw te onderhandelen over de vergoeding. U kunt deze vragenlijst invullen via deze link: <https://osteoporosevereniging.nl/ervaringen-vitamine-d/>

Contactinformatie

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de polikliniek osteoporose:

Locatie De Lairessestraat
De Lairessestraat 99
1071 NX Amsterdam
020 – 305 58 95
bot@jvg.nl

We zijn bereikbaar op werkdagen tussen 08.30 en 17.00 uur.

Heeft u een klacht?

Op onze website www.jvg.nl vindt u ons klachtenreglement onder: patiëntinformatie – klachten.