

Vitaminegebrek? Meestal niet!

Bloedonderzoek is bijna nooit nodig



Niet prikken maar slikken

vitamine

D

Slik vitamine D als u

- * weinig buiten komt
- * een donkere huidskleur heeft
- * een sluier of burka draagt
- * zwanger bent
- * vrouw ouder dan 50 jaar bent
- * ouder dan 70 bent

En geef het uw kinderen tot 4 jaar.



Neem de folder mee!
Voor meer informatie
thuisarts.nl



vitamine

B12
voldoende door voeding

Overleg met de huisarts als u klachten heeft en

- * medicijnen slikt voor maagklachten of diabetes
- * dagelijks veel alcohol drinkt en daarnaast weinig eet
- * een darmziekte heeft

Bent u veganist?
Slik dan vitamine B12.