

Ik gebruik alleen vitamine D

<i>Ik gebruik nu</i>	<i>Optie 1:</i>	<i>Optie 2:</i>
5600 IE, 1 maal per week 1 stuk	400IE/10microgram tabletten; 1 maal per dag 2 tabletten	800IE/20microgram tabletten; 1 maal per dag 1 tablet
25000 IE, 1 maal per week 1 stuk	400IE/10microgram tabletten; 1 maal per dag 9 tabletten	800IE/20microgram tabletten; 1 maal per dag 5 tabletten
25000 IE, 1 maal per maand 1 stuk	400IE/10microgram tabletten; 1 maal per dag 2 tabletten	800IE/20microgram tabletten; 1 maal per dag 1 tablet
50000 IE, 1 maal per maand 1 stuk	400IE/10microgram tabletten; 1 maal per dag 4 tabletten	800IE/20microgram tabletten; 1 maal per dag 2 tabletten

Ik gebruik calcium met vitamine D

<i>Ik gebruik nu</i>	<i>Optie 1:</i>	<i>Optie 2:</i>
Calcium 500mg en Vitamine D 800 of 880IE	Calcium 1000mg tabletten; om de dag 1 tablet PLUS 400IE/10microgram tabletten; 1 maal per dag 2 tabletten	Calcium 1000mg tabletten; om de dag 1 tablet PLUS 800IE/20microgram tabletten; 1 maal per dag 1 tablet
Calcium 500mg en Vitamine D 400 of 440IE	Calcium 1000mg tabletten; om de dag 1 tablet PLUS 400IE/10microgram tabletten; 1 maal per dag 1 tablet	Calcium 1000mg tabletten; om de dag 1 tablet PLUS 800IE/20microgram tabletten; om de dag 1 tablet
Calcium 1000mg en Vitamine D 800 of 880IE	Calcium 1000mg tabletten; 1 maal per dag 1 tablet PLUS 400IE/10microgram tabletten; 1 maal per dag 2 tabletten	Calcium 1000mg tabletten; 1 maal per dag 1 tablet PLUS 800IE/20microgram tabletten; 1 maal per dag 1 tablet

Ik gebruik alendroninezuur met vitamine D

<i>Ik gebruik nu</i>	<i>Optie 1:</i>	<i>Optie 2:</i>
Alendroninezuur 70mg/vitamine D 5600IE, 1x per week	Alendroninezuur 70mg; 1 maal per week 1 tablet (via apotheek) PLUS 400IE/10microgram tabletten; 1 maal per dag 2 tabletten	Alendroninezuur 70mg; 1 maal per week 1 tablet (via apotheek) PLUS 800IE/20microgram tabletten; 1 maal per dag 1 tablet