

Vezels, vitaminen en mineralen

■ **Vraag:** Heb je naast je dagelijkse voeding extra vitaminen nodig?

■ **Antwoord:** Sommige groepen wel, anderen kunnen kiezen voor een aanvulling.

Er bestaan veel misverstanden over vitaminen. Van kiwi's wordt altijd gezegd dat 't vitaminebommetjes zijn. Dat klopt als het gaat om vitamine C. Maar leverworst is dat dan ook omdat het barst van de vitamine A. Er zijn 13 verschillende vitamines die we wel allemaal keihard nodig hebben.

Uitgebalanceerde maaltijden schieten er wel eens bij in, weet Suzan Tuinier van het Vitamine Informatie Bureau. "Slechts 2 procent van alle Nederlanders eet elke dag volgens de schijf van vijf. Omdat je wel alles binnen moet krijgen kun je kiezen voor een voedingssupplement. Daarin zit bijna alles wat je dagelijks nodig hebt. Je kunt er geen gezonde maaltijd mee vervangen, want vezels bijvoorbeeld zitten er niet in. Het loont dus niet om veel pillen te slikken. Je produceert dan alleen maar dure urine en bovendien kan overdosering nog schadelijk zijn ook! Kies je voor één pil, neem dan een laaggedoseerde multivitamine, die de dagelijks aanbevolen hoeveelheid vitamines in zich heeft."

Sommige groepen hebben altijd een supplement nodig naast hun dagelijkse voeding, hoe gezond ze ook eten. Vitamine D bijvoorbeeld. Oudere mensen, mensen met een donkere huid, vrouwen met hoofdbedekking en kinderen onder de vier jaar krijgen er te weinig van binnen. Vrouwen hebben net voor en tijdens de eerste weken van de zwangerschap extra foliumzuur nodig. Als je veganistisch bent is het verstandig om extra B12 te slikken omdat dat in dierlijke producten voorkomt.

MARJOLEIN STRAATMAN
redactie@mediaplanet.com

DE VITAMINEN EN HUN NUT

A Gezichtsvermogen, weerstand, groei, huid, tand, haar en ogen. Zit in vis, melk, kaas en donkergroene bladgroente.

B1 Hart, zenuwstelsel en spijsvertering. Zit in varkensvlees, volkorenbrood, aardappelen en noten.

B2 Haar, huid, spijsvertering en zenuwstelsel. Zit in melk, fruit, ei en groene groenten.

B3 Energieproductie in cellen, het zenuwstelsel. Zit in noten, gehakt, kabeljauw en bruin brood.

B5 Afbraak en opbouw van eiwitten, koolhydraten en vetten en de vorming van hormonen. Zit in ei, rundvlees, melk, en aardappelen.

B6 Weerstand, de rode bloedcellen, spijsvertering en het zenuwstelsel. Zit in banaan, aardappelen, bruin brood en noten.

B8 Energieproductie, vorming van vetzuren, haar en huid. Zit in sojabonen, noten, ei en melk.

B11 Rode bloedcellen. Zit in spruitjes, spinazie en volkoren brood.

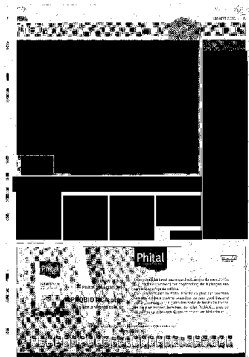
B12 Tegen bloedarmoede, voor de rode bloedcellen en het zenuwstelsel. Zit in rundvlees, kabeljauw en ei.

C Weerstand, botten, tanden, bloedvaten, ijzeropname. Zit in sinaasappel, kiwi, broccoli en aardappelen.

D Tandem, botten en weerstand. Zit in makreel, zalm, haring en margarine.

E Voor rode bloedcellen, spieren en weerstand. Zit in zonnebloemolie, noten en pindakaas.

K Voor bloedstolling en botten. Zit in spinazie, bloemkool, ei, rundvlees en lever.





EET VOLGENS
DE SCHIJF
VAN VIJF

EXTRA

Wie niet eet volgens de schijf van vijf kan volgens vitaminedeskundige Suzan Tuinier kiezen voor een voedingssupplement als aanvulling.