

## Fit het nieuwe jaar in!

Fit aan het nieuwe jaar beginnen, wie wil dat nou niet? Gezond eten en meer bewegen, ik neem het me ook ieder jaar weer voor. Maar helaas blijkt dat allemaal makkelijker gezegd dan gedaan. Bij het Vitamine Informatie Bureau krijg ik vaak de vraag of extra vitamines kunnen zorgen voor extra energie. Het antwoord: dat kan. En met die extra energie zorg je voor een fitte start van het nieuwe jaar.

Tekst: Suzan Tuinier

### Voel je fit met mineralen

Vitamines en mineralen spelen een rol bij de energievoorziening in het lichaam. Dat begint al bij het inademen van zuurstof. Die moet namelijk naar de longen worden gebracht, en daarvandaan naar alle organen en cellen in het lichaam. IJzer is een essentiële bouwstof voor hemoglobine, de rode kleurstof in ons bloed. Hemoglobine transporteert de zuurstof door het lichaam. Bij een tekort kan bloedarmoede ontstaan en voel je je slap en futloos. IJzer helpt je dus om fit te blijven. Koper maakt, net als ijzer, onderdeel uit van hemoglobine en helpt ook mee om je fit te voelen. En er zijn meer minerale hulpstoffen. Mangaan, magnesium, calcium, fosfor en jodium spelen allemaal een rol bij de energievoorziening. Ook die mineralen dragen er hun steentje aan bij dat je met frisse energie aan het nieuwe jaar kunt beginnen!

### ....en vitamines!

Vitamine C draagt bij aan een normale stofwisseling en dat levert energie.

Ook zorgt het ervoor dat plantaardig ijzer gemakkelijker in het lichaam wordt opgenomen. Om die reden drink ik bij mijn ontbijt een glas sinaasappelsap, eet fruit of neem ik een (multivitamine) supplement met vitamine C.

### De 7 B's

Ook maar liefst zeven van de B-vitamines helpen een handje. Vitamine B1, B2 en B6 helpen bij de spijsvertering en zorgen ervoor dat ons eten goed verteert en dat ons lichaam er dus optimaal gebruik van maakt. Vitamine B5 en B8 helpen bij de opbouw en afbraak van eiwitten, koolhydraten

en vetten. Deze voedingsstoffen leveren energie. Tot slot spelen vitamine B3 en B12 een rol bij de energieproductie in de cellen. Hierdoor voel je je fit en kun je goed functioneren.

Suzan is voedingsdeskundige en coördinator van het Vitamine Informatie Bureau (VIB).

### Jouw advies voor extra energie

Er zijn flink wat vitamines en mineralen die betrokken zijn bij onze energievoorziening. Hieronder staan ze allemaal nog eens op een rij.

#### Vitaminen

B1, B2, B3, B5, B6, B8, B12, C

#### Mineralen

calcium, ijzer, magnesium, fosfor, jodium, koper, mangaan