



INFOBLAD VITAMINES & MINERALEN

vitamine
informatie bureau

Het Vitamine Informatie Bureau geeft informatie over vitamines en mineralen. Die zijn onmisbaar voor een goede gezondheid, en het is dus belangrijk om er het nodige over te weten. De adviezen van de Gezondheidsraad vormen de basis voor onze informatie en we volgen het wetenschappelijk onderzoek op de voet.

info@vitamine-info.nl
www.vitamine-info.nl
www.facebook.com/vitamineinfo
www.twitter.com/vitamineinfo

Gezond zwanger

Gezond en gevarieerd eten is tijdens de zwangerschap extra belangrijk, voor jezelf en voor je kindje. 'Eten voor twee' is niet nodig, maar de kwaliteit en samenstelling van de voeding verdienen wel aandacht. Bijvoorbeeld als het gaat om vitamines en mineralen.

Tijdens de zwangerschap verdient een aantal vitamines en mineralen extra aandacht. Het gaat om de mineralen calcium en ijzer, plus de vitamines D en foliumzuur. Deze vitamines en mineralen moeten voldoende voorkomen in de voeding. Het is bijna onmogelijk om alléén met goede voeding voldoende foliumzuur (vitamine B11) en vitamine D binnen te krijgen. Het Vitamine Informatie Bureau adviseert dan ook om hiervoor een supplement te nemen.

Foliumzuur

Al op het moment dat je besluit zwanger te willen worden heb je extra veel foliumzuur nodig. Je lichaam heeft deze vitamine namelijk nodig om rode bloedcellen te maken en om DNA op te bouwen. Foliumzuur is ook van belang bij het voorkómen van een open ruggetje bij pasgeboren baby's. Het is wetenschappelijk bewezen dat het gebruik van een foliumzuur supplement de kans op een open ruggetje verkleint. Omdat het ruggetje al heel vroeg in de zwangerschap wordt gevormd, is het nodig om in ieder geval vier weken voor de bevruchting te beginnen met het slikken van 400 microgram foliumzuur per dag. Acht weken na de bevruchting (week 10 van de zwangerschap), kun je stoppen met het slikken van foliumzuur. Het kan geen kwaad om het supplement langere tijd te gebruiken of om na de tiende week door te gaan met het nemen van extra foliumzuur.

Vitamine D

Vitamine D is nodig om calcium goed op te nemen uit de voeding. Vitamine D wordt aangemaakt in de huid en haal je uit sommige voedingsmiddelen, zoals vette vis. Tijdens je zwangerschap heb je meer vitamine D nodig dan je uit voeding haalt en aanmaakt in de huid. Daarom heb je een supplement nodig van 10 microgram.

Vitamine A

Tijdens de zwangerschap heb je een verhoogde behoefte aan vitamine A. Vitamine A is nodig voor een goede ontwikkeling van je kindje. Per dag heb je 1000 microgram vitamine A nodig. Let goed op dat je niet teveel vitamine A binnenkrijgt, want dit kan het ongeboren kindje beschadigen. Wees daarom voorzichtig met leverproducten, zoals leverworst, leverkaas of paté. Deze producten bevatten erg veel vitamine A. Neem per dag maximaal één boterham met dit soort vleeswaren. Goed om te weten: van bètacaroteen, dat door het lichaam wordt omgezet in vitamine A, kun je niet snel teveel eten. Bètacaroteen wordt daarom meestal gebruikt in supplementen.

Calcium

Calcium zorgt voor de opbouw en instandhouding van een stevig skelet voor jezelf, maar natuurlijk ook voor je kindje. Ook is calcium nodig voor een goede spierwerking en bloedstolling. Calcium zit vooral in zuivelproducten. Producten zoals melk, kaas en yoghurt voorzien in Nederland in ongeveer driekwart van de calciumbehoefte. Als je geen zuivel eet en drinkt, is het moeilijk om voldoende calcium binnen te krijgen. Brood, groenten, peulvruchten en aardappelen bevatten in verhouding veel minder calcium. Gebruik je weinig of geen zuivelproducten, overweeg dan een calciumsupplement.

Dertien verschillende vitamines

Er zijn dertien vitamines: vier vetoplosbare vitamines en negen wateroplosbare vitamines. De vetoplosbare vitamines zijn vitamine A, vitamine D, vitamine E en vitamine K. Deze vitamines zitten voornamelijk in het vet van voedingsmiddelen en kunnen in het lichaam worden opgeslagen. Bètacaroteen is een provitamine en wordt door het lichaam omgezet in vitamine A. De wateroplosbare vitamines zijn de verschillende B-vitamines en vitamine C. Deze vitamines zitten juist in het vocht dat in voedingsmiddelen zit. Het lichaam kan deze wateroplosbare vitamines (met uitzondering van B12) niet goed opslaan; een teveel verlaat het lichaam via de urine.

Vruchtbaarheid en vitamines

Welke rol spelen vitamines en mineralen daarbij voor mannen én vrouwen?

Zink is niet alleen direct betrokken bij de vorming van spermacellen; het speelt het ook een rol bij de werking van foliumzuur in het lichaam. Een combinatie van voldoende zink en foliumzuur is dus belangrijk. Foliumzuur is trouwens dubbel belangrijk, want niet alleen mannen hebben er baat bij. Uit onderzoek blijkt dat homocysteïne (een bouwstof van eiwit) belangrijk is voor de rijping van eicellen. Foliumzuur heeft op zijn beurt een effect op homocysteïne, en kan dus bijdragen aan de vruchtbaarheid van een vrouw. Ook vitamine B12 speelt een rol bij de vorming van spermacellen. Uit Israëlisch onderzoek blijkt dat bij mannen met een afwijkende spermakwaliteit, in 39% van de gevallen sprake was van een tekort aan vitamine B12. Selenium heeft een direct effect op de beweeglijkheid van sperma. Maar ook hier geldt: dit betekent niet dat een man vruchtbaarder is als hij extra selenium slikt. Daar is verder onderzoek voor nodig. Wetenschappers van de Universiteit van Kopenhagen hebben vastgesteld dat de beweeglijkheid en snelheid van de zaadcellen minder is bij mannen die te weinig vitamine D in het lichaam hadden. Ook was het aantal gezonde zaadcellen lager bij deze groep. Daarnaast blijkt dat een hogere vitamine D-status bij vrouwen de kans op een zwangerschap na IVF (in vitro fertilisatie) verhoogt. Voldoende vitamine D blijkt dus een rol te spelen bij de vruchtbaarheid.

IJzer

IJzer is nodig voor de aanmaak van rode bloedcellen, die zorgen voor het vervoeren van zuurstof door het lichaam. Tijdens de zwangerschap is je behoefte verhoogd, omdat er bloed wordt aangemaakt voor jezelf en voor je kindje. Er bestaan twee soorten ijzer: ijzer uit plantaardig voedsel en ijzer uit dierlijk voedsel. IJzer uit dierlijk voedsel wordt gemakkelijker opgenomen in het lichaam dan ijzer uit plantaardig voedsel. Vitamine C bevordert de opname van ijzer uit plantaardig voedsel. Een glas sinaasappelsap bij de broodmaaltijd zorgt er bijvoorbeeld voor dat het ijzer uit het brood beter wordt opgenomen. De verloskundige controleert regelmatig het hemoglobinegehalte in je bloed. Dit geeft een indicatie over de hoeveelheid ijzer in je lichaam.

Vitamines en borstvoeding

Als je borstvoeding geeft, dan kan je lichaam extra vitamines en mineralen nodig hebben. Je moet er immers ook voor zorgen dat je kindje voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. En naarmate je kindje groeit en een andere behoefte aan voedingsstoffen krijgt, verandert ook de samenstelling van de borstvoeding. Als je zelf niet voldoende eet gaat dat in eerste instantie niet ten koste van de samenstelling van de borstvoeding. Wel van je eigen lichaam. Vrouwen die borstvoeding geven zullen dus meer moeten eten om in de extra behoefte te voorzien.

Supplementen voor zwangere vrouwen

Zwangere vrouwen doen er goed aan extra vitamine D en foliumzuur te gebruiken. Er zijn speciale multivitamines op de markt voor zwangere vrouwen. Dit is een goede aanvulling op de dagelijkse gezonde voeding.

Meer weten over extra vitamines tijdens de zwangerschap? Op onze website vind je een zwangerschapsvitamine-test.

Vitamine B12

Speelt een rol bij de vorming van rode bloedcellen, de werking van het zenuwstelsel en zorgt voor energie. Het is belangrijk om er juist tijdens je zwangerschap voldoende van binnen te krijgen. In een multivitamine zit ook extra vitamine B12.

Foliumzuur (B11)

Nodig om het risico op een open ruggetje of een hazenlip te verkleinen. Neem dagelijks 400 microgram extra foliumzuur tot in ieder geval de 10e week van je zwangerschap.

Vitamine D

Zorgt voor sterke botten en spieren, van jou en van je kindje. Neem dagelijks 10 microgram extra vitamine D.

IJzer

IJzer is een belangrijk bestanddeel van hemoglobine, een onderdeel van de rode bloedcellen. Rode bloedcellen vervoeren zuurstof en dat is nodig voor de verbranding van voedingsstoffen in de weefsels. Hierbij komt energie vrij. Super belangrijk tijdens de zwangerschap.

Calcium

Zorgt voor een stevig skelet voor jezelf, maar natuurlijk ook voor je kindje. Calcium zit vooral in zuivel. Gebruik je weinig of geen zuivelproducten, overweeg dan een calciumsupplement.

Vitamine A

Vitamine A is nodig voor een goede ontwikkeling van je kindje. Je hebt het dus nodig, maar neem niet teveel. Per dag heb je 1000 microgram vitamine A nodig. Wees daarom voorzichtig met leverproducten, zoals leverworst, leverkaas of paté. Deze producten bevatten erg veel vitamine A. Neem per dag maximaal één boterham met dit soort vleeswaren.

Goed om te weten: van bètacaroteen, dat door het lichaam wordt omgezet in vitamine A, kun je niet snel teveel eten.

Mineralen en sporelementen

Mineralen en sporelementen zijn, net als vitamines, stoffen die het lichaam niet zelf aan kan maken. Het verschil tussen mineralen en sporelementen is de hoeveelheid waarin het lichaam ze nodig heeft. Het belangrijkste verschil tussen vitamines en mineralen is een scheikundig verschil. Vitamines komen uit de levende natuur en kunnen door sommige planten of dieren zelf gemaakt worden, terwijl mineralen uit de dode natuur komen en door planten moeten worden opgenomen uit de aarde en door dieren uit voeding of water.