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.

Klik op het blad voor meer informatie

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 water-oplosbare vitamines (met uitzondering van B12) niet goed opslaan; een teveel verlaat het lichaam via de urine.

vitamine A

Hoe werkt het?

- Zorgt voor een gezonde huid en slijmvliezen: de eerste verdedigingslinie tegen een infectie.
- Speelt een centrale rol in het aanmaken van witte bloedcellen (zogenaamde T-lymfocyten) die onderdeel zijn van je afweersysteem.

Hoeveel heb ik nodig?

- Man: 900 mcg RE/dag
- Vouw: 700 mcg RE/dag

Waar zit het in?

- Lever(producten)
- Margarine
- Halvarine

WEERSTANDS-WEETJE

Er bestaan meer dan 200 verschillende virustypen die verkoudheid kunnen veroorzaken. Dat is een reden waaromer geen vaccin tegenbestaat. Daarnaast is een verkoudheid een relatief milde aandoening die vanzelf weer overgaat.

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 water-oplosbare vitamines (met uitzondering van B12) niet goed opslaan; een teveel verlaat het lichaam via de urine.

vitamine B6

Hoe werkt het?

- Versterkt de immuunfunctie.
- Een vitamine-B6-tekort leidt tot een verminderde productie van witte bloedcellen.

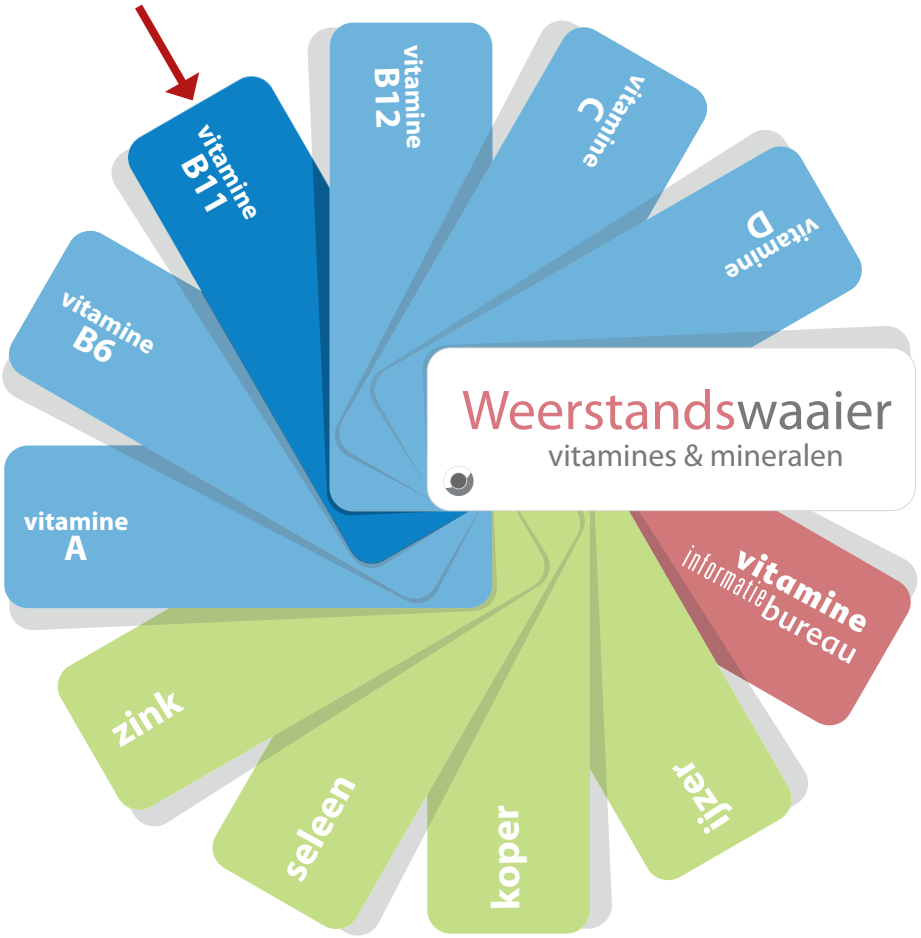
Hoeveel heb ik nodig?

- Man/vrouw: 1,5 mg

Waar zit het in?

- Aardappelen
- Bananen
- Bruinbrood

Banaan op brood: Lekker en goed voor de weerstand!



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 water-oplosbare vitamines (met uitzondering van B12) niet goed opslaan; een teveel verlaat het lichaam via de urine.

vitamine B11 (foliumzuur)

Hoe werkt het?

- Heeft een positief effect op de aanmaak en reactie van de cellen in of van het immuunsysteem

Hoeveel heb ik nodig?

- Man/vrouw 300 mcg per dag

Waar zit het in?

- (Groene) groente
- Fruit
- Bruinbrood

WEERSTANDS-WEETJE

Het duurt ongeveer 48 uur voordat het verkoudheidsvirus dat zich in je lichaam heeft genesteld de bekende symptomen oplevert.
Wil je weten waar en wanneer je een verkoudheid hebt opgelopen, kijk dan even in de agenda bij eergisteren.

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 water-oplosbare vitamines (met uitzondering van B12) niet goed opslaan; een teveel verlaat het lichaam via de urine.

vitamine B12

Hoe werkt het?

- Versterkt het immuunsysteem door de betrokkenheid bij de aanmaak van DNA.

Hoeveel heb ik nodig?

- Man/vrouw 2,8 mcg per dag

Waar zit het in?

- Vlees
- Vis
- Melkproducten
- Kaas

EXTRA INFO

- 12 feiten over vitamine B12
  LEES ZE HIER
- Kun je teveel vitamine B12 binnenkrijgen?
  LEES ER HIER MEER OVER

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 water-oplosbare vitamines (met uitzondering van B12) niet goed opslaan; een teveel verlaat het lichaam via de urine.

vitamine C

Hoe werkt het?

- Ondersteunt de werking van witte bloedcellen.

Hoeveel heb ik nodig?

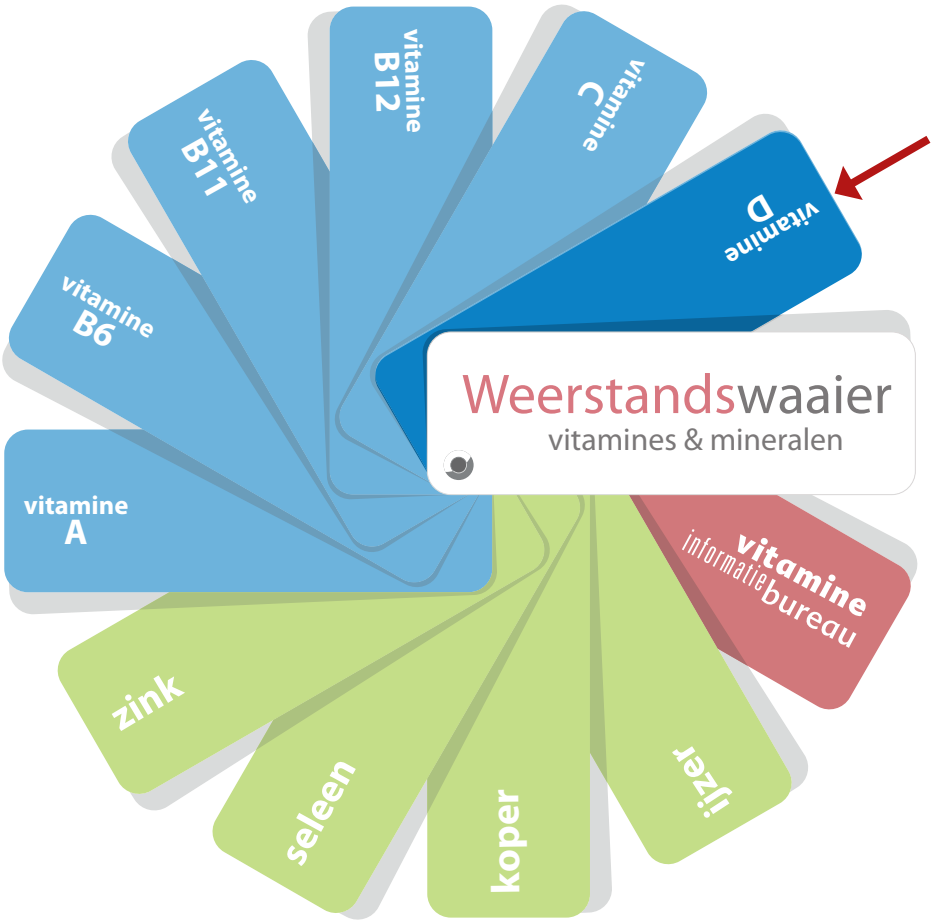
- Man/vrouw: 75 mg per dag

Waar zit het in?

- Citrusvruchten
- Aardappelen
- Paprika

WEERSTANDS-WEETJE

Verkouden mensen zijn besmettelijk vanaf het moment dat ze klachten hebben. De besmettelijkheid neemt na enkele dagen af.



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 water-oplosbare vitamines (met uitzondering van B12) niet goed opslaan; een teveel verlaat het lichaam via de urine.

vitamine D

Hoe werkt het?

- Stimuleert de productie van een eiwit dat infecties kan bestrijden.

Hoeveel heb ik nodig?

- Man/vrouw: 10 mcg per dag
- Sommige groepen hebben extra vitamine D nodig!

LEES MEER OVER VITAMINE D

Waar zit het in?

- Vette vis
- Margarine en halvarine,
- De meeste vitamine D maakt je huid zelf, uit zonlicht

Ga iedere dag een kwartier tot een half uur naar buiten!

Mineralen en spoorelementen

Mineralen en spoorelementen zijn, net als vitamines, stoffen die het lichaam niet zelf aan kan maken. Het verschil tussen mineralen en spoorelementen 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.

ijzer

Hoe werkt het?

- Voor het goed functioneren van de immuunfunctie is ijzer nodig.
- Een tekort aan ijzer zorgt dat er minder witte bloedcellen worden aangemaakt. Deze cellen vormen een belangrijk deel van ons afweersysteem.

Hoeveel heb ik nodig?

- Man: 9 mg
- Vrouw: 15 mg

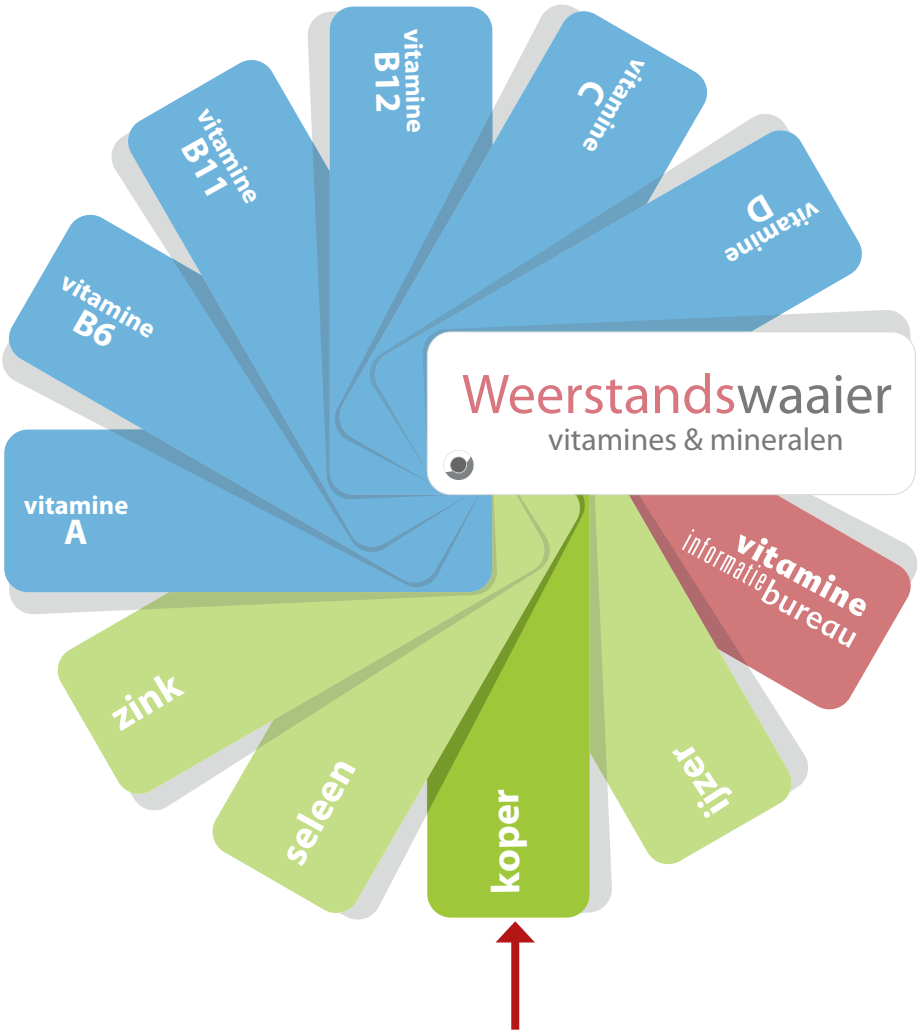
Waar zit het in?

- (Rood)vlees
- Bruin brood
- Appelstroop

TIPS

Plantaardig ijzer wordt beter opgenomen in combinatie met vitamine C. Eet een sinaasappel of een kiwi als afsluiter van de lunch.

Vlees bevat een ijzervorm die gemakkelijk door het lichaam wordt opgenomen. Eet je weinig of geen vlees, let er dan op dat je voldoende ijzer uit andere producten binnen krijgt.



Mineralen en spoorelementen

Mineralen en spoorelementen zijn, net als vitamines, stoffen die het lichaam niet zelf aan kan maken. Het verschil tussen mineralen en spoorelementen 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.

koper

Hoe werkt het?

- Koper zorgt voor de productie van afweercellen en kan deze cellen beschermen.
- Een kopertekort vermindert de werking van bepaalde witte bloedcellen.

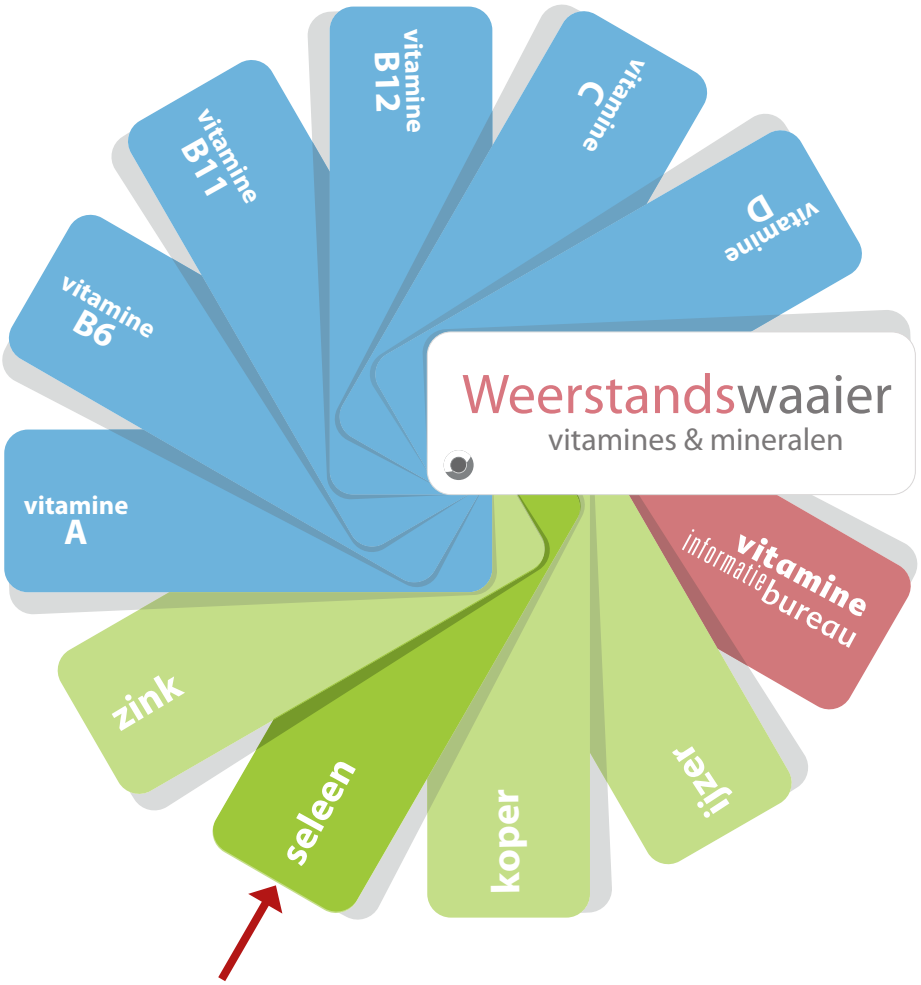
Hoeveel heb ik nodig?

- Man/vrouw: 0,9 mg

Waar zit het in?

- Orgaanvlees
- Zeevis
- Schaal-en schelpdieren
- Noten en graanproducten

In chocolade zit veel koper.
Af en toe een klein stukje pure chocolade mag best.



Mineralen en spoorelementen

Mineralen en spoorelementen zijn, net als vitamines, stoffen die het lichaam niet zelf aan kan maken. Het verschil tussen mineralen en spoorelementen 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.

seleen

Hoe werkt het?

- Seleen stimuleert specifieke verdedigingscellen van ons afweersysteem. Deze cellen kunnen ziekteverwekkers onschadelijk maken.

Hoeveel heb ik nodig?

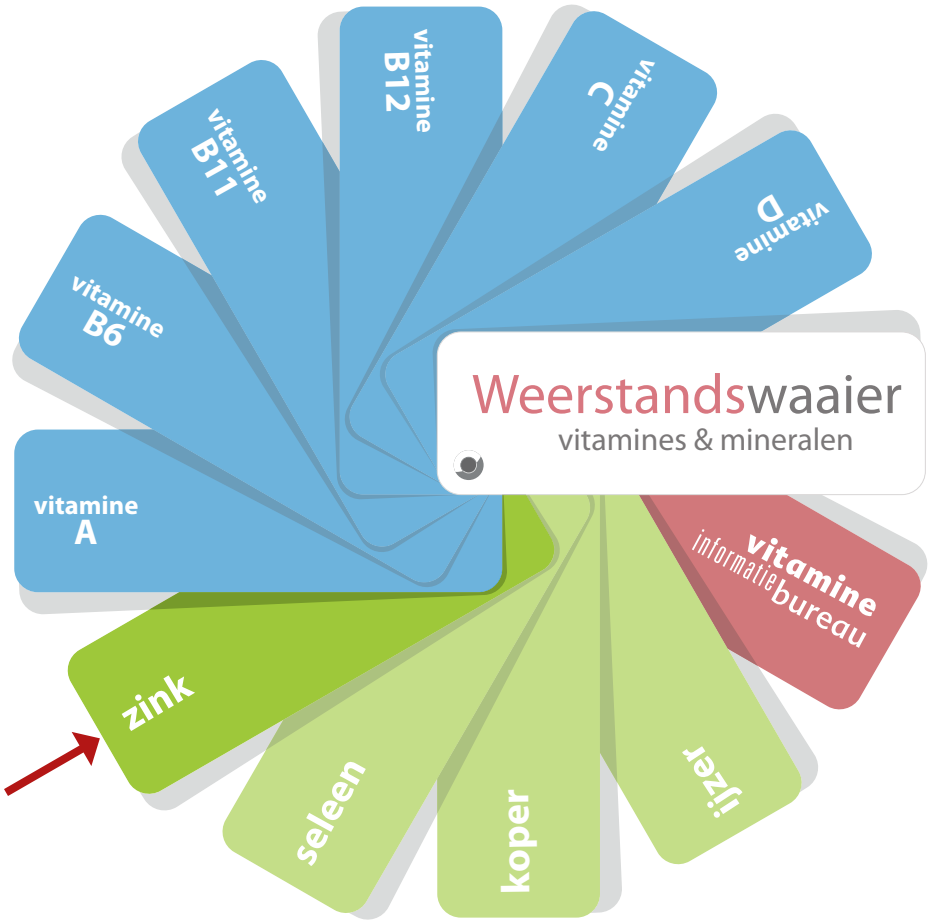
- Man: 60 mg
- Vrouw: 50 mg

Waar zit het in?

- In bijna alle voedingsmiddelen aanwezig. Granen zijn over het algemeen rijker aan seleen dan groenten.

WEERSTANDS-WEETJE

Volwassenen worden meestal één of twee keer per jaar verkouden, kinderen tot wel tien keer. Dat komt doordat kinderen nog weinig weerstand hebben opgebouwd tegen verkoudheidsvirussen. Ook helpt het niet dat er op school en op de kinderopvang veel onderling contact is.



Mineralen en spoorelementen

Mineralen en spoorelementen zijn, net als vitamines, stoffen die het lichaam niet zelf aan kan maken. Het verschil tussen mineralen en spoorelementen 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.

zink

Hoe werkt het?

- Een zinktekort heeft effect of veel onderdelen van het immuunsysteem. Er worden minder afweercellen worden aangemaakt en ze reageren minder goed.
- Zink is ook nodig voor een stofje dat een rol speelt bij de aanmaak van die afweercellen in de schildkier.

Hoeveel heb ik nodig?

- Man: 9 mg
- Vrouw: 7 mg

Waar zit het in?

- Vlees
- Vis
- Volkorenbrood
- Peulvruchten
- Rijst

EXTRA INFO

- Uit Fins onderzoek blijkt dat zink de duur van een verkoudheid kan verkorten.
  LEES MEER OVER ZINK
- Zink speelt een rol bij de vruchtbaarheid.
  MEER OVER ZINK & VRUCHTBAARHEID
- Meer informatie over zink.
  KLIK DAN HIER