



## INFOBLAD GEZOND ZIJN, GEZOND BLIJVEN

**vitamine**  
informatiebureau

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. Het meest uitgebreid is de informatie op onze website: [www.vitamine-info.nl](http://www.vitamine-info.nl).

[info@vitamine-info.nl](mailto:info@vitamine-info.nl)  
[www.vitamine-info.nl](http://www.vitamine-info.nl)  
[www.facebook.com/vitamineinfo](https://www.facebook.com/vitamineinfo)  
[www.twitter.com/vitamineinfo](https://www.twitter.com/vitamineinfo)

# Ouder worden vraagt iets extra's

We weten dat we ze elke dag nodig hebben. Maar wat zijn het nu eigenlijk? Vitamines en mineralen zijn onmisbare voedingsstoffen die behoren tot de zogenoemde micronutriënten. Ze spelen een rol bij de groei, het herstel en het goed functioneren van het lichaam. Daarnaast hebben we ze nodig voor het in stand houden van een goede gezondheid. Vitamines en mineralen kunnen ook helpen om bepaalde ziektes te voorkómen. Voorbeelden hiervan zijn vitamine D en calcium in relatie tot botontkalking (osteoporose) en vitamine A ter voorkoming van nachtblindheid. Vitamines en mineralen komen van nature voor in onze voeding. Het lichaam kan ze niet of niet voldoende zelf maken. Gezond, voldoende en gevarieerd eten is dus belangrijk.

In bepaalde levensfasen en onder bijzondere omstandigheden is extra aandacht voor vitamines en mineralen nodig. Deze brochure gaat over op het belang van vitamines en mineralen boven de vijftig jaar. Als we wat ouder worden, verandert ons lichaam. Dat betekent dat er ook aangepaste adviezen gelden voor de vitamines en mineralen die we nodig hebben. Soms is het nodig om iets extra's te nemen.

### Vitamine B12 voor gezond bloed

Vitamine B12 krijgen we binnen via de voeding. In de maag wordt een speciale stof gemaakt die ervoor zorgt dat we vitamine B12 in onze darmen kunnen opnemen. Als we ouder worden, kunnen we deze stof vaak niet voldoende aanmaken. Uit onderzoek blijkt dat een kwart van de ouderen een tekort heeft aan vitamine B12. Zo'n tekort kan op den duur bloedarmoede tot gevolg hebben. Vitamine B12 is mogelijk ook belangrijk voor ons geheugen en denkvermogen. De huisarts kan laten onderzoeken of er sprake is van een tekort en of supplementen nodig zijn. Vitamine B12 uit supplementen wordt vaak wel goed opgenomen in de darm. Ook kan de vitamine, bij een extreem tekort, worden toegediend met een injectie.

### Zink voor goede weerstand

Zink is onderdeel van het immuunsysteem. Voldoende

zink is belangrijk voor een goede weerstand.

Dit mineraal komt in de westerse voeding niet in grote hoeveelheden voor. Als we ouder worden, krijgen we er uit de voeding vaak te weinig van binnen. Ook zijn de darmen minder in staat om het zink uit de voeding voldoende op te nemen. Er geldt geen officieel advies voor extra zink voor senioren. Maar je kunt overwegen om iets extra's te gebruiken: er zijn speciale supplementen voor 50-plussers verkrijgbaar.

### Gezonde bloedvaten

Natrium is een mineraal dat bijna overal in voorkomt. Keukenzout bestaat bijvoorbeeld uit de mineralen natrium en chloride. In Nederland zijn we gewend om vrij zout te eten. Te veel zout kan een hoge bloeddruk veroorzaken. Als we ouder worden, kunnen we meer last krijgen van atherosclerose (aderverkalking) en door de

### 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.

hoge bloeddruk kan beschadiging van de bloedvaten optreden. Een hoge bloeddruk verhoogt het risico van hart- en vaatziekten. Het advies is daarom om de inname van zout te beperken tot 6 gram per dag. Dit komt overeen met 2,4 gram natrium. Er zit bijvoorbeeld veel natrium in kant-en-klare soep, in een bord zit 1 gram natrium. In een plak kaas zit 160 mg natrium en in een zoute haring 800 mg en in een kroket 400 mg. Tegenwoordig is er ook zout met daarin kaliumchloride in plaats van natriumchloride. Dit is een goed alternatief.

Ook vitamines hebben mogelijk een effect op gezonde bloedvaten. Zo is er een belangrijke relatie tussen de B-vitamines en hart- en vaatziekten. B-vitamines verlagen het homocysteïnegehalte in het bloed. Homocysteïne is een stof die ontstaat bij de opbouw en afbraak van eiwitten. Een verhoogd homocysteïnegehalte in het bloed is in verband gebracht met de kans op hart- en vaatziekten en beroertes.

Vitamine K zorgt voor gezonde bloedvaten. Het gaat vooral om vitamine K2. Deze vorm van vitamine K heeft een bacteriële oorsprong en komt voor in gefermenteerde producten zoals kaas en kwark. Vitamine K2 wordt ook

door bacteriën in de (dikke) darm gemaakt. Het is echter niet duidelijk of en hoeveel van deze vitamine beschikbaar komt voor de mens omdat het slecht wordt opgenomen uit de dikke darm. Vitamine K1 wordt alleen aangemaakt in planten (met name groene bladgroenten), en komt via gras ook in vlees en melk terecht. Deze vorm van vitamine K speelt een belangrijke rol bij de bloedstolling.

Naast bloedstolling en botewitten is vitamine K2 ook nodig voor de activatie van het Matrix Gla eiwit dat de verkalking van zachte weefsels, zoals de bloedvaten remt. Diverse onderzoeken vonden een verband tussen het Matrix Gla eiwit en het risico op coronaire ziekten (3,4). Een tekort aan vitamine K, resulteert in een hogere concentratie inactief Matrix Gla eiwit, waardoor bloedvaten minder elastisch worden, op den duur verkalken (5) en het risico op hart- en vaatziekten toeneemt.

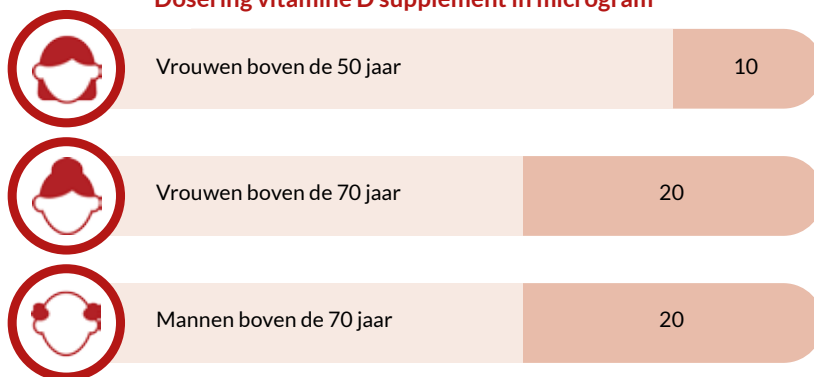
### Multi-vitamine

Een multivitamine kan een waardevolle aanvulling zijn op uw dagelijkse voeding. Er zijn speciale supplementen voor 50-plussers verkrijgbaar, met daarin alle vitamines en mineralen in de juiste hoeveelheid.

## Gezonde botten

Onze huid maakt zelf vitamine D, onder invloed van zonlicht. Maar als we ouder worden, lukt dat steeds minder goed. Er zou dan meer uit de voeding moeten komen, maar dat is moeilijk haalbaar; we zouden dan erg veel extra moeten eten. Het Vitamine Informatie Bureau adviseert daarom, net als de Gezondheidsraad, om dagelijks een supplement met vitamine D te nemen.

### Dosering vitamine D supplement in microgram



**Vitamine D en calcium werken samen aan sterke en gezonde botten, ze kunnen eigenlijk niet zonder elkaar. Vitamine D zorgt er namelijk voor dat calcium uit het voedsel wordt opgenomen en opgeslagen in het bot.**

Na de menopauze neemt bij veel vrouwen de botdichtheid af en de kans op botbreuken toe (osteoporose). Door voldoende vitamine D en calcium te gebruiken en voldoende te bewegen houden we de botten in goede conditie. Calcium krijgen we binnen via de voeding, en vooral uit zuivel: in Nederland dekt dat driekwart van de behoefte aan calcium. Als je geen of weinig zuivelproducten eet, is het erg moeilijk om voldoende calcium binnen te krijgen. In dat geval is een calciumsupplement een optie.

Voor sterke botten is ook vitamine K van belang. Deze vitamine is nodig voor de aanmaak van bepaalde botewitten. Er zijn sterke aanwijzingen dat vitamine K1 en K2 botverlies verminderen en dat vitamine K2 het risico op fracturen vermindert.

## Mineralen en sporelementen

Mineralen en sporelementen zijn, net als vitamines, stoffen die ons lichaam niet zelf aan kan maken. Nog niet van alle mineralen en sporelementen is aangetoond dat ze essentieel zijn, dus absoluut noodzakelijk voor het functioneren van het lichaam. Die noodzaak geldt in elk geval wel voor de mineralen calcium, magnesium, kalium, natrium, chloride en fosfor. Essentiële sporelementen zijn jodium, ijzer, chroom, koper, zink, mangaan, seleen en molybdeen. Van mineralen heeft je lichaam meer nodig dan van sporelementen. Voor het gemak spreken we in deze folder alleen over mineralen.