

De waarheid over **vitamines**

OKÉ, JE HEBT ZE NODIG OM GEZOND TE ZIJN. MAAR WAT WEET JIJ EIGENLIJK NOG MEER OVER VITAMINES? VRIENDIN ZET DE MEESTGESTELDE VRAGEN OP EEN RIJ EN VOEDINGSDESKUNDIGE SUZAN TUINIER GEEFT ANTWOORD.

WIST JE DAT...

... MENSEN DE MEESTE VITAMINES NIET ZELF KUNNEN AANMAKEN, MAAR DIEREN WEL? DE ENIGE DIEREN DIE NET ALS DE MENS GEEN VITAMINES AANMAKEN, ZIJN APEN EN CAVIA'S.

Hoeveel heb je nodig?

De hoeveelheid vitamines die een mens nodig heeft, is berekend door de Gezondheidsraad. "Dat advies is gebaseerd op de gemiddelde behoefte van de Nederlanders en is afhankelijk van leeftijd en sekse", legt Suzan Tuinier uit. "Het wordt de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) genoemd en die hoeveelheid is alles wat je nodig hebt." Het gaat meestal om milligram en microgram. De ADH van vitamine C is 75 milligram, dat komt neer op het eten van 100 gram broccoli of rode paprika. Wil je de ADH van alle vitamines weten? Kijk dan op www.vitamine-info.nl bij Hoeveel heb ik nodig?

Vitamines: wat, waarom, hoe?

Deze belangrijke bouwstoffen voor je lichaam hebben verschillende functies. Zo zorgen ze er bijvoorbeeld voor dat je sneller beter wordt als je ziek bent, zijn ze belangrijk voor sterke botten en spelen ze voor kinderen een rol bij de groei. Suzan Tuinier, voedingsdeskundige en coördinator van het Vitamine Informatie Bureau: "Een van de kenmerken van vitamines is dat je lichaam ze niet of onvoldoende aanaakt. Alleen vitamine D en K maakt je lichaam zelf aan. Vitamines haal je dan ook uit voeding."

Van A tot en met K: heb je ze allemaal nodig?

In totaal zijn er dertien verschillende vitamines. Die zijn onderverdeeld in vier in vet oplosbare vitamines (vitamine A, D, E en K) en negen vitamines die wateroplosbaar zijn (vitamine B1, B2, B3, B5, B6, B8, B11, B12 en C). Suzan Tuinier: "Alle dertien vitamines zijn even belangrijk voor je lichaam. Zo maakt vitamine C onder andere witte bloedcellen aan, essentieel voor een goede weerstand. Vitamine E speelt een rol bij je spier- en andere weefsels, en vitamine K is weer belangrijk voor de bloedstolling en de botstofwisseling. Je hebt alle vitamines even hard nodig en je

lichaam kan dus niet zonder. Want dan kun je flink ziek worden en ja, zelfs overlijden." Daarom is het volgens Tuinier ook zo belangrijk dat je zo gezond en gevarieerd mogelijke keuzes maakt. Moeilijk? Welnee. "Als je je houdt aan de richtlijnen die het Voedingscentrum stelt en de Schijf van vijf volgt, krijg je in principe alle vitamines die je nodig hebt binnen. Variatie is daarbij belangrijk. Vitamines zitten namelijk niet alleen in groente en fruit. Zo bevat een plak leverworst bijvoorbeeld vitamine A en zit er in pindakaas relatief veel vitamine E."





**WIST
JE
DAT...**

... EXTRA FOLIUMZUUR (OFTEWEL VITAMINE B11) WORDT AANGERADEN ALS JE ZWANGER WILT WORDEN OF ZWANGER BENT? DAT VERKLEINT DE KANS OP EEN KIND MET EEN OPEN RUGGETJE. NEEM VANAF VIER WEKEN VOOR TOT ACHT WEKEN NA DE CONCEPTIE EEN SUPPLEMENT MET 400 MICROGRAM FOLIUMZUUR.

Bestaat er zoiets als een vitaminetekort?

Wie gevarieerd eet en tweehonderd gram groenten en onder meer twee stuks fruit per dag eet, heeft bijna geen kans op een vitaminetekort. Er is volgens Tuinier één uitzondering op die regel: vitamine D. Die is belangrijk voor je weerstand en een goede werking van je spieren. "Ongeveer tweederde van de ADH vitamine D wordt aangemaakt door zonlicht. Daarom is het belangrijk dat je dagelijks vijftien tot dertig minuten naar buiten gaat. Laat dan wel je handen en hoofd onbedekt, ook in de winter." Doordat de zonkracht in de winter een stuk minder sterk is, maak je in dit seizoen wel veel minder vitamine D aan. Tuinier: "Gelukkig bouwt je lichaam in de andere seizoenen een voorraad aan vitamine D op. Maar die buffer kan aan het einde van de winter op zijn en dan is het zeker niet gek om extra vitamine D te nemen." Dat kan in de vorm van een supplement, maar je kunt het ook aanvullen met voeding, want daarmee krijg je nog altijd eenderde van deze vitamine binnen. Vitamine D komt in kleine hoeveelheden voor in voeding, bijvoorbeeld in eieren en boter. Er is één uitzondering: vette vis, zoals paling, zalm en makreel bevat veel vitamine D. Heb je een donkere of getinte huid, ben je zwanger of ben je ouder dan vijftig jaar? Dan heb je volgens Tuinier altijd extra vitamine D nodig. "Mensen met een donkere of getinte huid maken minder snel vitamine D aan en zwangere vrouwen en ouderen hebben deze vitamine gewoon extra nodig." Er is nog een andere vitamine waar vooral vegetariërs en veganisten een tekort aan kunnen hebben: vitamine B12. Die zorgt voor de aanmaak van rode bloedcellen en voor een goede werking van het zenuwstelsel. Vitamine B12 zit alleen in dierlijke producten zoals eieren, zuivel en vlees.



Hoe weet je of je een tekort hebt?

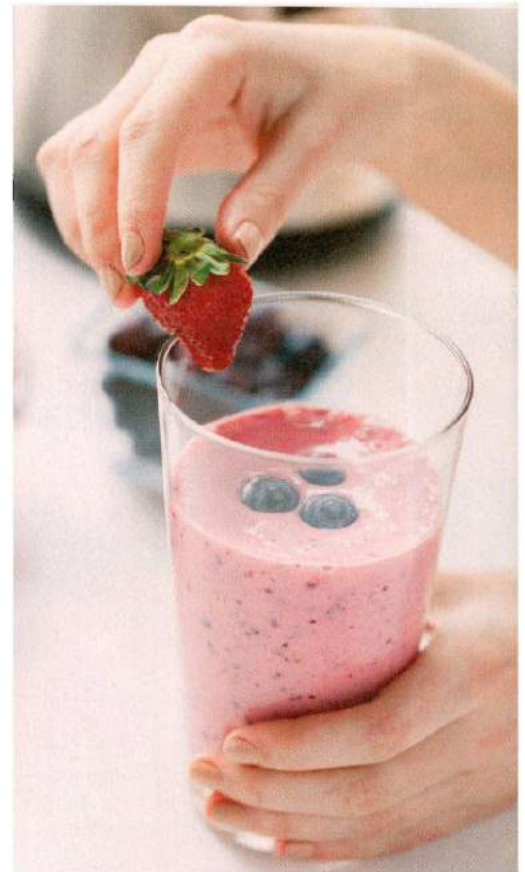
Wie te weinig vitamine D binnenkrijgt, kan last krijgen van spierkrampen. Je kunt je ook lusteloos, moe en somber voelen. Uit diverse onderzoeken blijkt dat mensen met een vitamine D-tekort eerder depressieve gevoelens hebben. Een tekort aan vitamine B12 kun je herkennen aan hoofdpijn, vermoeidheid, een gebrek aan eetlust en op den duur tintelende en gevoelloze handen, geheugenproblemen en coördinatiestoornissen. Voedingsdeskundige Tuinier: "Als je denkt dat je een vitaminedekort hebt, maak dan een afspraak bij de huisarts voor een bloedonderzoek. Die zal vervolgens kijken hoe het vitaminedekort het beste kan worden aangevuld. Hij kan je supplementen voorschrijven, of je krijgt speciale injecties met vitamines. Een paar weken later kunnen de klachten al flink verminderd zijn."

Kan een overschat ook?

"Jazeker," stelt Tuinier, "maar het komt zelden voor als je je vitamines uit voeding haalt. Het gaat namelijk om extreem hoge doseringen en die vind je vooral in supplementen. Op sommige potjes vitaminesupplementen staat bijvoorbeeld: 3000% ADH vitamine B6. Dit betekent dat je dertig keer de aanbevoelen dagelijkse hoeveelheid binnenkrijgt. Onzinnig, want zo'n hoeveelheid heb je absoluut niet nodig. Ter vergelijking: als je die drieduizend procent aan voeding wilt binnenkrijgen, moet je tien kilo aardappelen en zestig bananen eten. Precies, dat doe je ook niet."

Wateroplosbare vitamines plas je weer uit, dus een overschat van deze soort is bijna niet mogelijk. Maar vetoplosbare vitamines (A, D, E en K) blijven in je lichaam zitten en gaan zich ophopen in organen en weefsels. Hierdoor kun je klachten krijgen als hyperventilatie, misselijkheid, duizeligheid en zelfs je gezichtsvermogen kan achteruitgaan."

Volgens de voedingsdeskundige is het daarom belangrijk om de kleine lettertjes op de etiketten van de potjes vitamine te lezen. "Het is niet erg als je een supplement neemt waarin de aanbevoelen dagelijkse hoeveelheid vitamine honderd procent is, maar absurde hoeveelheden als duizend of drieduizend kun je beter laten staan. Dat is echt niet goed voor je lichaam."



Zijn multivitaminesupplementen goed of schadelijk?

Als je moeite hebt elke dag aan de twee stuks fruit en twee ons groente te komen die gezondheidswetenschappers voorschrijven, kan een multivitamine een prima aanvulling op je dieet zijn, vertelt Tuinier. "Je lichaam herkent niet of vitamine C uit een pil of uit een sinaasappel komt. Maar een supplement is natuurlijk nooit een excuus om dan verder niet gezond te eten. Je hebt groente, fruit en andere voedingsmiddelen ook gewoon nodig om vezels, vetten en koolhydraten binnen te krijgen."

En pas dus op voor pillen met te hoge doseringen. "Vermijd supplementen met extreem hoge ADH-waarden. Ze kunnen je lichaam meer schade doen dan goed."

En hoe belangrijk zijn mineralen eigenlijk?

Net als vitamines zijn mineralen onmisbaar voor het functioneren van je lichaam.

"Het grote verschil tussen de twee is dat vitamines uit de levende natuur komen en mineralen uit de dode natuur. Denk bijvoorbeeld aan gesteente", vertelt Tuinier. "Maar net als vitamines kan je lichaam mineralen niet zelf aanmaken. Zorg er dus voor dat je dagelijks genoeg mineralen binnenkrijgt." Belangrijke mineralen zijn bijvoorbeeld calcium, magnesium, fosfor, kalium en natrium. ♡

WIST JE DAT...

... VITAMINES IN ALLES ZITTEN WAT JE EET EN DRINKT? DUS NIET ALLEEN IN GROENTEN EN FRUIT, MAAR OOK IN EEN BOTERHAM MET KAAS, EEN REEP CHOCOLADE OF EEN GLAS SINAASAPPELSAP.