

door 10 mcg vitamine D per dag extra gebruiken. Vette vis is rijk aan omega-3 vetzuren, vandaar dat er één tot twee keer per week vette vis wordt aangeraden. Maar niet iedereen houdt van vette vis, zeker kinderen niet. Visolie in een capsule is dan een mogelijke oplossing.

Zwangere vrouwen

Tijdens de zwangerschap en het geven van borstvoeding is het aan te bevelen extra vitaminen te nemen. Extra foliumzuur wordt tenminste vier weken voor de bevruchting tot en met tenminste acht weken na de bevruchting aanbevolen. Omdat het moment van bevruchting vaak moeilijk te bepalen is, kunt u het beste beginnen met slikken als u stopt met de pil. De aanbevolen hoeveelheid foliumzuur per dag bedraagt 400 mcg. De Gezondheidsraad adviseert vrouwen met kinderwens en zwangere vrouwen aan om extra foliumzuur te gebruiken. Er zijn multi-vitaminen preparaten verkrijgbaar waarin al foliumzuur zit. Wel zo praktisch omdat ze naast foliumzuur alle vitaminen en mineralen bevatten die een vrouw tijdens de zwangerschap en bij borstvoeding nodig heeft.

Vitamine D advies

Vitamine D kan deels in de huid worden gevormd onder invloed van (zon)licht. Bij ouderen is deze bijdrage echter veel minder groot dan voorheen werd gedacht. Dat komt doordat met het toenemen van de leeftijd de huid dunner wordt.

Met het toenemen van de leeftijd, neemt ook de geadviseerde dosering vitamine D toe: dagelijks 10 mcg of zoals geadviseerd. Voor vrouwen tussen 50 en 70 jaar geldt het advies 10 mcg. Mannen en vrouwen van 70 jaar en ouder hebben dagelijks 20 mcg nodig.



Overig

Ook als u niet tot één van bovenstaande genoemde groepen behoort, kan het zijn dat u een aanvulling op uw voeding nodig heeft om alle benodigde vitaminen en mineralen binnen te krijgen en daarmee uw goede gezondheid te behouden. De gemiddelde Nederlander denkt dat hij gezond eet, maar in de praktijk valt dat vaak tegen. Alleen al als basis voor groente en fruit, die rijk zijn aan vitaminen en mineralen, wordt 200 gram groente en twee stuks fruit geadviseerd. Er is maar een klein percentage dat dit dagelijks haalt.

Meer weten

Deze folder is onderdeel van een serie informatiefolders, die wordt uitgegeven door Alphega apotheek. Deze folders zijn ook online beschikbaar op www.alphega-apotheek.nl.

Wilt u meer weten over dit onderwerp, uw gezondheid of de geneesmiddelen die u gebruikt? Kom dan gerust eens langs bij Alphega apotheek. Wij adviseren u graag.

Ook voor geneesmiddelen die u zonder recept koopt, raden we aan te laten controleren of deze samengaan met eventuele andere geneesmiddelen die u al gebruikt. Geef het gebruik van deze zogeheten zelfzorgmiddelen dan ook altijd door aan uw apotheek.

Vitaminen en mineralen



Wat kunt u er zelf aan doen?

Vraag ons gerust om advies

 **alphega**
apotheek

altijd dichtbij

www.alphega-apotheek.nl

Vitaminen en mineralen

Vitaminen spelen een rol bij belangrijke processen in het lichaam zoals de stofwisseling, de botopbouw en de spijsvertering. Vandaar ook de naamgeving: 'vita' betekent leven.

Vitaminen

Het lichaam kan een aantal vitamines zelf aanmaken. Doorgaans in zulke kleine hoeveelheden, dat aanvulling vanuit de voeding noodzakelijk is. Alleen vitamine K wordt door bacteriën in de darm in voldoende hoeveelheden aangemaakt. Andere vitamines die het lichaam zelf kan maken zijn: vitamine A (uit bètacaroteen), vitamine D (onder invloed van zonlicht) en vitamine B-3. De bacteriën in de dikke darm kunnen ook B vitamine maken, maar voor zover bekend worden deze niet meer opgenomen. Daarom moeten wij deze stoffen met ons voedsel innemen.

Er zijn dertien vitamines: vier in vet oplosbare vitamines (A, D, E en K) en negen in water oplosbare vitamines. De in water oplosbare vitamines zijn acht B vitamines en vitamine C. De in vet oplosbare vitamines zitten voornamelijk in vette voedingsmiddelen en kunnen in het lichaam worden opgeslagen. De in water oplosbare vitamines zitten juist in het water, dat in veel voedingsmiddelen zit. Het lichaam kan deze vitamines (met uitzondering van vitamine B-12) niet opslaan. Een teveel verlaat het lichaam via de urine.

Vitamine B

Vroeger dacht men dat het vitamine B complex één vitamine was, dat vitamine B werd genoemd na de ontdekking van vitamine A. Later bleek vitamine B uit meerdere afzonderlijke vitamines te bestaan. Deze kregen toen cijfers om ze te onderscheiden. Later vielen bepaalde cijfers af, omdat ze toch geen vitamine bleken te zijn. Daarom kennen we nu nog vitamine B-1, B-2, B-3, B-5, B-6, B-11, B-12 en biotine.

Mineralen

Naast vitamines zijn mineralen dagelijks nodig voor het goed functioneren van diverse processen in het lichaam. We nemen ze in met onze voeding. Mineralen zijn eenvoudiger van samenstelling dan vitamines. Voorbeelden van mineralen zijn onder meer calcium, magnesium en natrium. Sporenelementen zijn mineralen waar we slechts een zeer kleine hoeveelheid van nodig hebben. Voorbeelden hiervan zijn chroom, koper, ijzer en selenium.

Voeding

Wie gevarieerd eet, krijgt alle vitamines, mineralen en andere noodzakelijke voedingsstoffen binnen. Eet voor een gevarieerd menu iedere dag iets uit de volgende vijf groepen voedingsmiddelen:

Groep 1: groenten en fruit (minimaal twee ons groente en twee porties fruit)

Groep 2: brood, aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten

Groep 3: melk, melkproducten, vlees, vis, ei, soja

Groep 4: vetten (boter, margarine) en olie

Groep 5: dranken (water, koffie, thee, melk, enzovoort)

Vochtinname is van essentieel belang. Elke dag 1,5 tot 2 liter drinken is de boodschap. Water is de ideale drank, het bevat geen calorieën.

Dagelijkse behoefte

Er zijn internationale afspraken gemaakt over de hoeveelheden die we dagelijks van elke vitamine nodig hebben en over hoe de vitamines genoemd worden. Het Voedingscentrum publiceert overzichten van de dagelijkse minimum behoefte aan vitamines (ADH = Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid).

Wanneer is het nodig extra vitamines te gebruiken

Een gezond en gevarieerd voedingspatroon levert dagelijks alle voedingsstoffen, dus ook vitamines en

mineralen. Er zijn situaties waarin de behoeftes hoger zijn en er extra voedingsstoffen nodig zijn:

- Bij zware lichamelijke inspanning zoals topsport, te weinig of eenzijdige voeding, bijvoorbeeld bij overmatig alcoholgebruik
- Tijdens zwangerschap of het geven van borstvoeding
- Bij herstel na ziekte, bijvoorbeeld na een operatie
- Bij kinderen in de groei
- Bij de vrouw na de menopauze voor extra calcium voor behoud van botweefsel
- Of in tijden van stress, bij een drukke baan

Baby's

Als een baby borstvoeding krijgt is het verstandig de eerste dertien weken extra vitamine K te geven. Als de baby twee weken oud is en alleen borstvoeding krijgt, wordt ook extra vitamine D aanbevolen. Flesvoeding bevat vitamines D en K. Afhankelijk van het merk en de hoeveelheid. Naast flesvoeding kan het nodig zijn extra vitamines te geven. Vraag hiervoor advies bij uw Alphega apotheek of consultatiebureau.

Kinderen

Kinderen tot vier jaar hebben dagelijks extra vitamine D nodig.

Vitamine D is er in de vorm van druppels of tabletjes. Tabletjes zijn moeilijker door het eten te mengen, daarom wordt vooral bij jonge kinderen vaak voor druppels gekozen. Kinderen met een donkere huidskleur kunnen het beste het hele jaar

