

# Vitamines en mineralen

---

• VITAMINES ZIJN ONMISBAAR • VITAMINES IN VOEDINGSMIDDELEN • WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN • WIE HEEFT EXTRA VITAMINES NODIG • GEBRUIK NIET TE VEEL VITAMINES • INFORMATIE



MEDICIJNEN WERKEN BETER DANKZIJ UW APOTHEKER

# VITAMINES EN MINERALEN

Is het nodig om extra vitamines en mineralen te slikken of krijgt u voldoende binnen via uw voeding? Als we de reclame mogen geloven, is er altijd wel een reden om vitaminepillen te slikken. Maar wat is het nut van vitamines en mineralen? Wanneer zijn extra vitamines en mineralen daadwerkelijk nodig en waarop moet u dan letten?

## VITAMINES ZIJN ONMISBAAR

Vitamines en mineralen zijn stoffen die een mens nodig heeft om gezond en fit te blijven. Ze zijn onmisbaar voor de groei en de werking van het lichaam. In het algemeen hebben we maar heel kleine hoeveelheden vitamines en mineralen nodig. De hoeveelheid die we dagelijks nodig hebben, wordt de ADH genoemd. Dit staat voor Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid. Die hoeveelheid wordt meestal uitgedrukt in milligrammen (mg) of microgrammen (mcg). Soms wordt hiervoor ook de term Internationale Eenheden (IE) gebruikt.

Ons lichaam kan de meeste vitamines niet of onvoldoende zelf maken. We moeten deze stoffen daarom uit onze voeding halen. Er zijn 13 verschillende vitamines bekend: A (retinol), B1 (thiamine), B2 (riboflavine), B3 (niacine of nicotinamide), B5 (pantotheenzuur), B6 (pyridoxine), biotine, foliumzuur (vitamine B11), B12 (cyanocobalamine), C (ascorbinezuur), D (colecalfiferol), E (tocoferol) en K (fytomenadion). Wie de boeken, folders, verpakkingen en bijsluiters van vitaminepreparaten erop naslaat, komt ook andere zogenaamde 'vitamines' tegen. Denk hierbij aan fraai klinkende namen als para-amino benzoëzuur (PABA), inositol, vitamine Q, vitamine B13, lecithine en carnitine. Veel van deze stoffen zijn voor een normaal functioneren van het lichaam niet nodig of ze worden door het lichaam in voldoende mate zelf gemaakt.

Mineralen zijn net zo onmisbaar voor het functioneren van het lichaam als vitamines. Mineralen zijn bouwstoffen voor het

lichaam, ze werken samen met vitamines en hormonen en zorgen voor het evenwicht in de vochthuishouding van het lichaam. Mineralen kunnen we niet zelf maken en moeten we dus uit onze voeding halen. Belangrijke mineralen zijn calcium, chloor, fosfor, kalium, magnesium, natrium, chroom, fluor, ijzer, jodium, koper, mangaan, molybdeen, selenium en zink. Van andere mineralen, zoals arsen, borium en vanadium, staat nog ter discussie of ze noodzakelijk zijn voor het lichaam.

## **VITAMINES IN VOEDINGSMIDDELEN**

In de meeste voedingsmiddelen zit een aantal vitamines en mineralen. Om alle vitamines en mineralen binnen te krijgen, is het belangrijk gevarieerd te eten. Gevarieerde voeding bestaat uit brood, aardappelen, rijst, pasta of peulvruchten en verder groente en fruit én iets uit de groep van melk(producten), kaas, eieren, vlees, vis of tahoe. En hierbij nog wat halvarine, margarine of olie.

Door het bewerken van voedingsmiddelen kunnen vitamines en mineralen verloren gaan. In het algemeen bevatten vers fruit, verse groente en graanproducten, zoals volkorenbrood en zilvervriesrijst, meer vitamines dan bewerkte levensmiddelen. Sommige vitamines zijn gevoelig voor hitte, vocht, lucht en/of licht en kunnen bij de bereiding van voedsel verloren gaan. Dit geldt vooral voor vitamine B6, vitamine C en foliumzuur. Daarom is het belangrijk voedingsmiddelen niet langer te koken dan noodzakelijk en maaltijden zo min mogelijk op te warmen.

Er komen steeds meer voedingsmiddelen op de markt met extra toegevoegde vitamines en mineralen. Voorbeelden van dergelijke 'verrijkte voedingsmiddelen' zijn melk of frisdrank met extra calcium en ontbijtgranen met extra vitamines en mineralen. Op de verpakking kunt u vinden welke vitamines of mineralen zijn toegevoegd en hoeveel is toegevoegd.

## **WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN**

Uw apotheker is gespecialiseerd in medicijnen. Met alle vragen over uw medicijnen maar ook met vragen over vitamines die u daarbij gebruikt, kunt u bij de apotheker terecht. Ook krijgt u uitleg over de werking van uw medicijnen en vitamines en over de beste manier om ze te gebruiken.

## ZORGVULDIGHEID VOOR ALLES

Bij de apotheek haalt u uw medicijnen. Degene die u helpt, bekijkt het recept van de arts zorgvuldig en gaat verschillende dingen na. Bijvoorbeeld of de dosering klopt die u moet gebruiken. En of u geen problemen krijgt als u vitamines gebruikt in combinatie met andere medicijnen.

De gegevens over uw medicijnen houden ze in de apotheek zorgvuldig bij in de computer, zodat ze u goed kunnen adviseren. Bent u een keer naar een andere apotheek geweest, bijvoorbeeld in het weekend of tijdens de vakantie? Geef dan naderhand door aan uw apotheek welke middelen u heeft gehaald. Dan zetten ze ook die gegevens in de computer.

## WIE HEEFT EXTRA VITAMINES NODIG

Voor de meeste mensen levert de voeding voldoende vitamines en mineralen. Aanvulling in de vorm van verrijkte voedingsmiddelen of een vitamine- of mineralenpreparaat is dan niet nodig. Een uitzondering hierop vormt fluor (fluoride). Onze voeding bevat te weinig fluoride om een goede bescherming te geven tegen tandbederf. Daarom is extra fluoride nodig in de vorm van tandpasta met fluoride. Voor kleine kinderen is er speciale peutertandpasta, zodat zij niet te veel fluoride binnen krijgen.

Verder kunnen mensen in verschillende levensfasen extra vitamines of mineralen nodig hebben.

## BABY'S EN KINDEREN

- Baby's die uitsluitend borstvoeding drinken, hebben de eerste drie maanden voor een goede bloedstolling vitamine K druppels nodig (25 mcg per dag). Normaal wordt vitamine K voor een deel door darmbacteriën van het lichaam zelf gemaakt. Bij een pasgeboren kind zijn deze bacteriën nog onvoldoende aanwezig. Aan flesvoeding is al vitamine K toegevoegd, aanvulling is dan niet nodig.
- Baby's en kinderen tot vier jaar hebben extra vitamine D nodig voor de opbouw van botten en tanden (5 mcg per dag). Aan flesvoeding is de benodigde hoeveelheid al toegevoegd. Bij kinderen ouder dan vier jaar is soms ook extra vitamine D nodig om de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) te bereiken. Dit is met name het geval bij een donkere

huidskleur, in de winter of als het kind weinig buiten is. Het lichaam maakt dan namelijk zelf minder vitamine D aan onder invloed van zonlicht. Vitamine D wordt in vitaminepreparaten vaak gecombineerd met vitamine A. Het is echter niet nodig kinderen extra vitamine A te geven, tenzij een arts dat voorschrijft. U kunt dus volstaan met vitaminepreparaten die alleen vitamine D bevatten.

### **VROUWEN DIE ZWANGER WILLEN WORDEN**

Foliumzuur vermindert de kans op een 'open ruggetje' bij de baby. Vrouwen die zwanger willen worden, wordt daarom aangeraden dagelijks een tablet met 0,4-0,5 milligram *foliumzuur* te slikken en daarmee door te gaan tot en met de achtste week van de zwangerschap. Het is zonder recept verkrijgbaar.

### **ZWANGERE VROUWEN EN VROUWEN DIE BORSTVOEDING GEVEN**

Zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven, wordt geadviseerd extra vitamine D in te nemen voor een goede botopbouw van het kind (7,5-10 mcg per dag).

### **OUDEREN**

Vrouwen boven de 50 jaar en mannen vanaf 60 jaar hebben extra *vitamine D* nodig om botontkalking (osteoporose) tegen te gaan. De hoeveelheid hangt af van leeftijd, geslacht en zonlichtblootstelling.

Ook in de volgende gevallen kunnen extra vitamines of mineralen nodig zijn.

### **ONVOLDENDE OF WEINIG GEVARIËERDE VOEDING**

- Mensen die een extreem dieet volgen of zelfs vasten om af te vallen, kunnen aanvullende vitamines of mineralen nodig hebben. Dat geldt ook voor mensen die een speciaal dieet volgen omdat ze bepaalde voedingsmiddelen niet willen of mogen gebruiken. Andere risicogroepen zijn topsporters met een eenzijdige voeding, mensen die veel roken of drinken, en oudere mensen, vooral als ze minder eten en minder lichaamsbeweging hebben. De huisarts of diëtist kan adviseren wat het beste kan worden gebruikt.

- Jongvolwassenen en vrouwen in de vruchtbare leeftijd hebben het grootste risico op een tekort aan ijzer. Dit geldt met name wanneer zij weinig of geen vlees eten. Een ijzertekort kan bloedarmoede veroorzaken. Te veel ijzer brengt echter ook problemen met zich mee. Het advies is daarom ijzer met de juiste voeding op peil te houden. Vlees en volkorenproducten bevatten bijvoorbeeld veel ijzer. Moeheid en duizeligheid zijn de eerste verschijnselen van bloedarmoede. Ga met deze klachten naar de huisarts.
- Mensen die weinig of geen brood eten, hebben kans op een tekort aan jodium. De schildklier gaat dan trager werken en zwelt op. Dit noemen we struma of krop. U kunt dan het beste uw huisarts raadplegen.

### ZIEKTE EN MEDICIJNGEBRUIK

Extra vitamines kunnen nuttig zijn voor mensen met bepaalde ziekten, zoals darmziekten, en bij herstel na een zware ziekte of operatie. Er zijn ook medicijnen die de opname of de werking van vitamines in het lichaam verminderen. In principe dient uw behandelend arts hierop alert te zijn en zo nodig extra vitamines voor te schrijven.

### WEINIG ZONLICHT OF EEN DONKERE HUID

Mensen van wie de huid weinig aan zonlicht wordt blootgesteld, zoals nachtwerkers of mensen met zeer bedekkende kleding, kunnen extra vitamine D nodig hebben. Dat geldt ook voor mensen met een donkere huidskleur. Het lichaam maakt dan namelijk zelf minder vitamine D aan.

### GEBRUIK NIET TE VEEL VITAMINES

Er circuleren soms berichten dat hoge doses vitamines hart- en vaatziekten en kanker zouden kunnen voorkomen. Er is echter geen wetenschappelijk bewijs dat hoge doses vitamines goed zijn voor de gezondheid. En het gezegde 'baat het niet, dan schaadt het niet' gaat helaas niet altijd op.

Voor een aantal vitamines en mineralen is een maximaal veilige dosering vastgesteld. Als u gevarieerd eet, zonder producten met toegevoegde vitamines, krijgt u praktisch nooit te veel vitamines en mineralen binnen. Let wel op met lever en leverproducten en met zout. Als u veel lever of leverproducten eet, bestaat er een

kans op een teveel aan vitamine A. Tijdens de zwangerschap kan dit schadelijk zijn voor het ongeboren kind. Daarom wordt geadviseerd tijdens de zwangerschap geen lever te eten en niet meer dan één boterham belegd met een leverproduct, zoals leverworst of paté per dag te eten.

Als u veel zout en gezouten producten eet, krijgt u veel natrium binnen. Veel natrium is slecht voor de nieren en kan bijdragen aan een hoge bloeddruk. Het is dan ook raadzaam matig te zijn met zout en gezouten producten.

Het gebruik van vitamine- of mineralenpreparaten die meer dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid bevatten, kan risico's met zich meebrengen. Dit is bijvoorbeeld het geval bij vitamine A, vitamine D en het mineraal jodium. De verschijnselen die bij een teveel aan vitamine A optreden, zijn hoofdpijn, misselijkheid en duizeligheid. Bij een te hoge inname van vitamine D zijn de verschijnselen vermoeidheid, misselijkheid, diarree, hoofdpijn en duizeligheid. Het kan ook leiden tot kalkafzetting buiten het bot. Bij een teveel aan jodium gaat de schildklier te snel werken. Dit leidt tot hartritmestoornissen en vermagering. Dit kan optreden als iemand een middel met veel jodium, zoals kelptabletten, gebruikt.

Producten met vitamine K kunnen de werking van bloedverdunners, zoals acenocoumarol en fenprocoumon, verminderen. Gebruik deze combinatie daarom alleen na overleg met uw arts of apotheker.

## **INFORMATIE**

[www.apotheek.nl](http://www.apotheek.nl) is de website van de Nederlandse apotheken. Hier vindt u informatie over medicijnen en over vitamines en mineralen.

Verder kunt u informatie vinden bij het Voedingscentrum ([www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)) en het Vitamine Informatie Bureau ([www.vitamine-info.nl](http://www.vitamine-info.nl)).

# Belangrijk

---

- Eet dagelijks groente, vers fruit, volkorenbrood of zilvervliesrijst en boter/margarine, vlees of vis. Vermijd langdurig koken of opwarmen van maaltijden zo veel mogelijk.
- Aanvulling van bepaalde vitamines is nodig bij baby's en jonge kinderen die geen flesvoeding krijgen, bij vrouwen die zwanger willen worden of zwanger zijn, bij vrouwen die borstvoeding geven en bij ouderen.
- Extra vitamines en mineralen kunnen nodig zijn bij mensen die onvoldoende eten of weinig gevarieerd eten, bij bepaalde ziekten en medicijngebruik en bij mensen die weinig in de zon komen of die een donkere huid hebben.
- Op de hier genoemde uitzonderingen na, heeft slikken van extra vitamines of gebruik van verrijkt voedsel geen zin.
- Op de verpakking van levensmiddelen en multivitaminereparaten wordt vaak de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH) voor volwassenen vermeld en hoeveel procent van de ADH het desbetreffende product bevat.
- Het gebruik van vitamine- of mineralenpreparaten die meer dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid bevatten, kan risico's met zich meebrengen.
- Producten met vitamine K kunnen de werking van bloedverdunners, zoals acenocoumarol en fenprocoumon, verminderen. Gebruik producten met vitamine K daarom alleen na overleg met uw arts of apotheker.

Kijk ook op internet: [www.apotheek.nl](http://www.apotheek.nl)

