

Waar dienen ze voor, waar halen we ze vandaan en waarom heb je er in de winter extra van nodig? Al je vragen over vitamines beantwoord...

Vitale vitamientjes

Vitamines is een verzamelnaam voor de 13 stoffen die ons lichaam nodig heeft. Ze hebben een specifiek effect op telkens andere processen in het lichaam, van de zuurstof in het bloed tot een helder hoofd. De rode draad is: je kan ze niet missen als je gezond wil blijven en als je ziek bent, heb je er extra van nodig.

Waar halen we ze?

Dé bron van vitamines is ons voedsel: gevarieerd eten volstaat meestal om voldoende vitamines binnen te krijgen. Maar we eten niet altijd gevarieerd en er zijn momenten dat we er meer nodig hebben: bij infecties (omdat de weerstand dan verzwakt), bij zwangerschap (omdat je kindje er met een hoop vitamines vandoor gaat) en in de winter. Vaak volstaat een extra portie vitamine-rijke hapjes. Maar soms is dat niet genoeg en dan is een kuur vitamine-pilletjes de slimste oplossing.

Waarom extra in de winter?

Infecties, die in deze periode frequenter voorkomen, tasten onze weerstand aan. Door het gebrek aan licht hebben we daarnaast te weinig vitamine D (die wordt aangemaakt in de huid onder invloed van de zon). Ten slotte eten we minder verse groenten en fruit doordat het aanbod beperkt is.



Vitamine B

energie en vitaliteit

De verschillende types vitamine B (B1, B3, B6, B11...) hebben specifieke effecten, maar zorgen allemaal voor voldoende energie doordat ze de omzetting van koolhydraten in glucose bevorderen. Die energie komt ons in de winter extra van pas, omdat gebrek aan zon en de grotere aanmaak van melatonine vermoeidheid veroorzaken. Een tekort aan sommige types vitamine B kan leiden tot depressie.

Waar vind je ze?

In vlees, kip, alles uit de zee, gedroogde groenten, granen en gedroogd fruit.

Vitamine D

sterk blijven

Deze vitamine halen we uit zonlicht. Bij gebrek aan zon daalt onze weerstand in de winter. Dit is dan ook dé vitamine die in de donkere maanden met voedings-supplementen moet worden aangevuld. Dat is vooral aangeraden voor kinderen tot 4 jaar, mensen tussen 40 en 50 jaar met een donkere huid, vrouwen vanaf 50 jaar en mannen vanaf 70 jaar.

Waar vind je ze?

In de winter zijn voedingssupplementen aangeraden. Verder vind je het in vette vis, eieren, boter en sommige soorten margarine.

Vitamine C

voor een betere weerstand

Heet ook wel ascorbinezuur. Deze vitamine verhoogt de weerstand en bevordert de aanmaak van hemoglobine, waardoor de organen zuurstofrijk bloed krijgen. Voldoende vitamine C kan een verkoudheid sneller doen overgaan.

Betekent extra vitamine C extra weerstand? Nee, ons lichaam heeft er 70 mg per dag van nodig en kan hoogstens 250 mg verwerken. Al het overschot wordt via de urine uitgescheiden. Vitamine C is namelijk een water-oplosbare vitamine, net als de B-varianten. Ons lichaam kan daar geen voorraadje van aanleggen. Elke dag voor verse toevoer zorgen, is dus de boodschap. Het voordeel is

dan weer dat je van deze vitamines nooit een overdosis kan nemen. Met de vetoplosbare vitamines, zoals A en D, kan je wel ongezond overdrijven.

Waar vind je ze?

In sinaasappelen, mandarijntjes, paprika's, aardappelen, spruitjes, kiwi's, broccoli, bloemkool, rode bessen en mango's. Twee porties per dag volstaan ruimschoots.

Vitamine E

jong blijven

Vitamine E speelt een belangrijke rol in de aanmaak van rode bloedcellen en ook in het versterken van de weerstand. Samen met vitamine C beschermt ze ook tegen vroegtijdige tekenen van veroudering.

Waar vind je ze?

In plantaardige olie, granen, noten en zaden.

Extraatje nodig?

- **Een multivitaminepreparaat** is de beste algemene aanvulling op een gezond winterdieet. Slik de aanbevolen dosis altijd tijdens een maaltijd.
- **Een kuur met vitamine D** vult het tekort aan zonlicht aan.
- Gebruik zo'n supplement altijd voor een korte periode, als 'kuur'.
- **Hou je aan de aanbevolen dosis**, te veel van sommige vitamines kan je gezondheid schaden!
- **Eet zo gevarieerd mogelijk.** Tip voor groenten en fruit: elke dag van de week een andere kleur!