



Vitamines

Vitamines zijn chemische verbindingen, die onmisbaar zijn voor het lichaam. Deze voedingscomponenten komen in geringe mate voor in de voeding, maar leveren in tegenstelling tot de voedingsstoffen koolhydraten, vetten en eiwitten géén energie. Toch zijn vitamines essentieel voor ons lichaam. Vitamines vormen onder meer de bouwstenen van hormonen en andere regulerende stoffen in het lichaam. Ze spelen een rol bij de groei, maar zijn ook belangrijk voor het herstel van het lichaam en de stofwisseling. Verder hebben een aantal vitamines, zoals E, C en pro-vitamine A sterke antioxidatieve eigenschappen. Het lichaam kan zelf geen of onvoldoende vitamines (m.u.v. vitamine D) aanmaken. Enkele vitamines krijgen pas in het lichaam hun definitieve vorm; deze noemen we pro-vitamines.

Er zijn 2 groepen vitamines te onderscheiden:

- 4 vetoplosbare vitamines, die voornamelijk in het vet van voedingsmiddelen zitten en in de weefsels van het lichaam kunnen worden opgeslagen. We hebben het dan over vitamine A, vitamine D, vitamine E en vitamine K.
- 9 wateroplosbare vitamines, die juist in het vocht van voedingsmiddelen zitten en die door het lichaam niet goed kunnen worden opgeslagen, waardoor een teveel het lichaam via de urine verlaat. Deze vitamines kennen we als vitamine B1 (thiamine), B2 (riboflavine), B3 (niacine), B5 (pantotheenzuur), B6 (pyridoxine), B8 (of vitamine H/biotine), B11 (foliumzuur), B12 (cobalamine) en vitamine C.

Vitamines vervullen dezelfde belangrijke rol bij alle levensvormen, maar jammer genoeg hebben hogere organismen zoals de mens hun vermogen om zelf vitamines te maken verloren (m.u.v. vitamine D). Wij zijn dus afhankelijk van de voedingsstoffen die wijzelf tot ons nemen. Een tekort van één vitamine kan leiden tot een tekort van meerdere vitamines. Zo zijn bijvoorbeeld een aantal B-vitamines afhankelijk van elkaar wat betreft hun werking en de opname in het bloed. Tekorten aan vitamines zijn vaak niet duidelijk, maar sluimerend aanwezig. Bij een gebrek aan één of meerdere vitamines kunnen ziektes optreden, die te verhelpen zijn door tijdig voor aanvulling te zorgen. Ziektes die ontstaan door een vitaminegebrek noemen we gebreksziektes of avitaminosen. Dit varieert van milde - steeds terugkerende - klachten tot ernstige levensbedreigende ziektes.

Zelfs als we gezond eten kan er een tekort zijn aan bepaalde vitamines. Hoe komt dat?

- Ons voedsel (groente en fruit) bevat steeds minder vitale voedingsstoffen door o.a. verbouw op 'arme' grond, lange transporttijden, langdurige opslag in koelcellen etc. Verder eten we steeds meer bewerkt voedsel vol toegevoegde kunstmatige stoffen.
- Te weinig (gevarieerd) eten - veel diëten
- Eenzijdig eten door een bepaalde levensstijl
- Allergieën of intoleranties leiden vaak tot een onbalans in de voeding en kunnen de opname van vitamines en mineralen verslechteren
- Een ontstoken darmwand verhindert een goede opname van vitamines en mineralen
- Bij sommige mensen werkt het mechanisme om bepaalde vitamines en mineralen te verwerken niet goed
- Het gebrek aan één bepaalde vitamine kan ertoe leiden dat ook andere vitamines en mineralen niet goed worden opgenomen
- Medicijngebruik kan de vitaminebalans verstoren doordat dit de opname, omzetting, opslag en uitscheiding van vitamines door het lichaam kan beïnvloeden. Met name medicijnen, zoals bepaalde

FitLine Voedingssupplementen

Webwinkel: www.fitlinevoedingssupplementen.nl

Contactpersoon: Frits Groenevelt

Telefoon: 010 - 52 22 643

Mobiel: 06 - 54 930 900

Email: info@fitlinevoedingssupplementen.nl



Alle FitLine producten worden gefabriceerd volgens de richtlijnen van GMP (Good Manufacturing Practice)



antibiotica, laxeremiddelen, medicijnen tegen epilepsie, kankerremmende medicijnen (chemotherapeutica), kalmeringsmiddelen, pijnstillers, plaspillen (diuretica)

Risicogroepen

Naast bovenstaande oorzaken voor een mogelijk vitaminetekort, die voor ieder mens gelden, zijn er groepen mensen in onze samenleving, die een groter risico op een tekort aan bepaalde vitamines hebben.

- Kinderen - vooral vitamine B12 en vitamine D tekort - eten vaak weinig groente en fruit
- Macrobiotisch gevoede kinderen - vooral vitamine B12 en vitamine D tekort
- Opgroeïende jongeren - tekort aan meerdere vitamines vanwege slechte eetgewoonten
- Zwangere vrouwen - extra behoefte aan diverse vitamines en mineralen, waaronder foliumzuur (B11)
- Ouderen - eten relatief weinig, terwijl de vitaminebehoefte hetzelfde blijft aan die van jongere volwassenen. Vaak tekort aan vitamine D, vitamine B6, B11 (foliumzuur) en B12
- Mensen met een donkere huidskleur - vooral vitamine D
- Rokers - vooral vitamine C
- Mensen met een hoog alcoholgebruik - vooral vitamine B1, B11 (foliumzuur) en B12
- Mensen met slechte en eenzijdige eetgewoonten - tekort aan meerdere vitamines en mineralen
- Veganisten - vooral vitamine B12

Verskil tussen vitamines en mineralen

Er zijn meer overeenkomsten dan verschillen. Zowel vitamines als mineralen zijn onmisbaar voor ons lichaam. Het enige verschil is scheikundig van aard: vitamines zijn organische stoffen en komen dus uit de ons bekende 'levende' natuur. Mineralen zijn anorganische stoffen en komen uit de 'dode' natuur. Om een voorbeeld van het verschil te geven: suiker is organisch en komt uit suikerbiet of suikerriet, dus uit de levende natuur. Zout daarentegen is anorganisch, omdat het uit zoutmijnen gewonnen wordt, ofwel uit de dode natuur.

Verskil tussen mineralen en sporenelementen

Sommige mineralen hebben we maar in heel kleine hoeveelheden (sporen) nodig. Deze mineralen noemen we dan ook sporenelementen. Hieronder vallen: ijzer, zink, koper, jodium, chroom, selenium, mangaan en molybdeen. Sporenelementen zijn dus ook gewoon mineralen.

