Vitaminen en mineralen

Onderstaande tabel geeft een overzicht van de belangrijkste vitaminen en mineralen, wat hun functie is in het lichaam, in welke voeding je ze terugvindt, en wat de mogelijke gevolgen zijn van een tekort of een teveel.

Vitaminen

Naam	Functie in het lichaam	Voedingsbronnen	Bij tekort	Bij teveel
Vitamine A	Ogen, huid, weerstand, celdeling	Lever, eieren, zuivel, oranje groenten	Nachtblindheid, droge huid, verminderde weerstand	Leverbeschadiging, hoofdpijn
Vitamine B1	Energie uit koolhydraten, zenuwstelsel	Volkoren, varkensvlees, peulvruchten, noten	Vermoeidheid, spierzwakte, concentratieverlies	Geen bekende nadelen via voeding
Vitamine B2	Energie, huid, slijmvliezen	Zuivel, eieren, vlees, groene groenten	Huidproblemen, mondhoekontstekingen	Geen risico via voeding
Vitamine B3	Energie, huid, zenuwstelsel	Vlees, vis, volkoren, noten	Vermoeidheid, huidklachten, pellagra	Roodheid (flush), leverklachten
Vitamine B6	Eiwitstofwisseling, zenuwfunctie	Vlees, vis, aardappelen, bananen	Tintelingen, prikkelbaarheid	Zenuwschade (bij hoge dosissen)
Vitamine B12	Bloedaanmaak, zenuwstelsel	Dierlijke producten (vlees, vis, eieren, zuivel)	Bloedarmoede, tintelingen, geheugenproblemen	Geen bekende nadelen
Vitamine B11 (Foliumzuur)	Celdeling, zwangerschap	Groene groenten, citrus, volkoren, peulvruchten	Bloedarmoede, risico op open ruggetje	Maskering B12-tekort
Vitamine C	Weerstand, opname ijzer, antioxidant	Citrus, kiwi, paprika, broccoli	Verminderde weerstand, scheurbuik	Diarree (bij supplementen)
Vitamine D	Botten, calciumopname, immuniteit	Vette vis, eieren, zonlicht, supplementen	Spierzwakte, botontkalking	Te veel calcium in bloed (supplementen)
Vitamine E	Bescherming cellen (antioxidant)	Plantaardige oliën, noten, zaden, groene groenten	Zeldzaam, spierzwakte	Stollingsproblemen bij overdosering
Vitamine K	Bloedstolling, botgezondheid	Groene groenten, plantaardige oliën	Bloedingsneiging	Geen gekende risico’s via voeding

Mineralen

Naam	Functie in het lichaam	Voedingsbronnen	Bij tekort	Bij teveel
Calcium	Botten, tanden, spierwerking	Zuivel, groene groenten, noten	Botontkalking, spierkrampen	Nierstenen (bij overmaat)
Ijzer	Zuurstoftransport in bloed	Rood vlees, peulvruchten, spinazie	Bloedarmoede, bleekheid	Leverproblemen (bij overmaat)
Magnesium	Spierwerking, energie, zenuwen	Noten, volkoren, groene groenten	Spierkrampen, hartritmestoornissen	Diarree (bij supplementen)
Kalium	Zenuwen, spierwerking, vochtbalans	Bananen, aardappelen, groenten	Spierzwakte, hartritmestoornissen	Hartproblemen (bij nierstoornis)
Natrium	Vochtbalans, zenuwgeleiding	Keukenzout, bewerkte voeding	Hoofdpijn, vermoeidheid (zeldzaam)	Hoge bloeddruk
Zink	Immuunsysteem, wondheling, smaak	Vlees, noten, volkoren, zuivel	Verminderde weerstand, huidproblemen	Misselijkheid, kopertekort
Selenium	Schildklier, antioxidantwerking	Paranoten, vis, vlees, volkoren	Spierzwakte, verminderde weerstand	Haaruitval, broze nagels
Jodium	Schildklierwerking	Gejodeerd zout, vis, zuivel	Trage schildklier, struma	Schildklierproblemen
Fosfor	Botten, energiestofwisseling	Zuivel, vlees, vis, volkoren	Spierzwakte, botproblemen	Verstoorde calciumbalans

Opmerkingen:

- Gezonde, evenwichtige voeding bevat meestal voldoende vitaminen en mineralen. Extra supplementen zijn dan vaak overbodig én maken het vooral duur. Wateroplosbare vitaminen (zoals B en C) verlaat je lichaam via de urine, maar vetoplosbare (zoals A, D, E en K) kunnen zich opstapelen en schade geven bij langdurige overdosering.
- Voor vegetariërs en veganisten zijn B12, ijzer, jodium en zink belangrijke aandachtspunten.
- Vitamine D-suppletie wordt aangeraden voor jonge kinderen, ouderen, zwangeren, mensen met een donkere huid of die weinig zonlicht krijgen. In de wintermaanden is een supplement voor iedereen zinvol.

Overige essentiële stoffen in voeding en suppletie

Stof	Functie	Voedingsbronnen	Suppletie / Opmerking
Omega-3 vetzuren (EPA, DHA)	Ondersteunen hart, hersenen en remmen ontstekingen	Vette vis, lijnzaad, walnoten, chiazaad	Aanbevolen bij weinig visconsumptie of verhoogde behoefte
Eiwitten en aminozuren	Bouwstenen van spieren, enzymen, hormonen	Vlees, vis, zuivel, peulvruchten, noten	Soms nodig bij sporters of verhoogde behoefte
Vezels	Bevorderen gezonde darmwerking en stoelgang	Volkoren, groenten, fruit, peulvruchten	Supplementen kunnen helpen bij darmproblemen
Probiotica	Ondersteunen darmflora en spijsvertering	Yoghurt, kefir, gefermenteerde groenten	Kan nuttig zijn na antibiotica of bij darmklachten
Prebiotica	Voedsel voor goede darmbacteriën	Artisjok, ui, prei	Soms toegevoegd aan supplementen
Antioxidanten (polyfenolen, flavonoïden, carotenoïden)	Beschermen cellen tegen schade door vrije radicalen	Bessen, groene thee, cacao, kleurrijke groenten en fruit	Meestal via voeding, supplementen niet altijd nodig
Co-enzym Q10	Helpt energieproductie in cellen	Vlees, vis, noten	Soms gebruikt bij hartproblemen of statinegebruik
Aminozuren (L-carnitine, glutamine, taurine)	Ondersteunen energie, spierherstel, zenuwfunctie	Vlees, vis, zuivel	Soms bij sporters of ziektebeelden
Fyto-oestrogenen	Plantaardige stoffen met milde hormoonwerking	Soja, lijnzaad, peulvruchten	Niet standaard, kan besproken worden bij hormonale klachten
Choline	Belangrijk voor hersenfunctie en levergezondheid	Eieren, vlees, vis, noten	Soms bij tekorten
Creatine	Ondersteunt energie in spiercellen, kracht en herstel	Vlees, vis	Vaak gebruikt door sporters

Diëtistenpraktijk Rep-Eat
Hoek ten eiken 32
2870 Puurs-Sint-Amands

0469 15 39 95
info@rep-eat.be
www.rep-eat.be

RIZIV: 5-65316-97-601
KBO: 1015.891.292
KBC: BE09 7350 6938 1357