



Ruud 's Kookboek

Vitamines v0.1

Inhoudsopgave.

Vitamine A.....	3
Vitamine B1.....	4
Vitamine B2.....	5
Vitamine B3.....	6
Vitamine B4.....	7
Vitamine B5.....	8
Vitamine B6.....	9
Vitamine B7.....	10
Vitamine B8.....	11
Vitamine B9.....	12
Vitamine B10.....	13
Vitamine B11.....	14
Vitamine B12.....	15
Vitamine C.....	16
Vitamine D.....	17
Vitamine E.....	18
Vitamine K.....	19

Vitamine A.



Bron: Voedingscentrum

Vitamine A of retinol is van belang voor de normale groei, een gezonde huid, haar en nagels en een goede werking van de ogen en het afweersysteem.

Een teveel aan vitamine A kan schadelijk zijn voor kinderen en zwangere vrouwen.

Vitamine A is een vetoplosbare vitamine.

Vitamine A zit in dierlijke producten en komt vooral voor in lever.

Het lichaam maakt ook zelf vitamine A aan uit carotenoiden.

Deze stoffen komen voor in plantaardige producten.

ADH in µg/dag	Man	Vrouw
6 – 11 mnd.	300	300
1 – 2 jaar	300	300
2 – 5 jaar	350	350
6 – 9 jaar	400	400
9 – 13 jaar	600	600
14 – 17 jaar	900	700
18 - >> jaar	800	680
Zwanger		800
Borstvoedend		1100

Vitamine B1.



Bron: Voedingscentrum

Thiamine (vitamine B1) is onmisbaar voor de energievoorziening van het lichaam, en voor een goede werking van de hartspier en het zenuwstelsel.

Thiamine komt voor in brood en graanproducten, aardappelen, groente, vlees en vleeswaren, melk en melkproducten.

Bij een tekort aan vitamine B1 kunnen afwijkingen aan het zenuwstelsel en psychische afwijkingen ontstaan.

ADH in µg/dag	Man	Vrouw
0 – 1 jaar	200	200
1 – 3 jaar	300	300
4 – 8 jaar	500	500
9 – 13 jaar	800	800
14 – 17 jaar	1100	1100
18 - >> jaar	100	100
Zwanger		1400
Borstvoedend		1700

Vitamine B2.



Bron: Voedingscentrum

Riboflavine (vitamine B2) is nodig voor de energievoorziening van het lichaam.

Riboflavine zit vooral in melk en melkproducten, maar ook in vlees, vleeswaren, groente, fruit, brood en graanproducten.

Van een tekort aan riboflavine kun je huidafwijkingen bij de mond en tong krijgen en het kan ontstekingen bij de neus veroorzaken.

ADH in µg/dag	Man	Vrouw
6 – 11 mnd.	400	400
1 – 3 jaar	500	500
4 – 8 jaar	700	700
9 – 13 jaar	1000	1000
14 – 17 jaar	1500	1100
18 - >> jaar	1600	1600
Zwanger		1400
Borstvoedend		1700

Vitamine B3.



Bron: Voedingscentrum

Niacine (vitamine B3) is belangrijk voor de energievoorziening van het lichaam en de aanmaak van vetzuren.

Niacine kan aanwezig zijn als nicotinezuur of nicotinamide.

Niacine zit in vlees, vis, volkoren graanproducten, groente en aardappelen. Een tekort aan niacine kan leiden tot pellagra. Dat is een ziekte waar je huidaandoeningen, diarree en dementie van kunt krijgen.

De kans op een tekort is uiterst klein.

Bij te veel nicotinezuur, via hoog gedoseerde supplementen kan, bloedvatverwijding ontstaan.

Bij zeer hoge dosering van nicotinamide kan schade aan lever en ogen ontstaan. Nicotinamide heeft geen bloedvat verwijdend effect.

ADH in µg/dag	Man	Vrouw
6 – 11 mnd.	2000	2000
1 – 3 jaar	4000	4000
4 – 8 jaar	7000	7000
9 – 13 jaar	11000	11000
14 – 18 jaar	17000	13000
18 - >> jaar	1600	1600
Zwanger		17000
Borstvoedend		20000

Vitamine B4.



Bron: Voedingscentrum

Choline is een zogenoemde halfvitamine die wordt toegevoegd aan babyvoeding. Het is van nature aanwezig in moedermelk. Pasgeboren baby's produceren deze stof zelf nog niet of in onvoldoende mate. Maar al vrij snel na de geboorte kan het lichaam zelf voldoende van deze stof aanmaken. Choline is nodig bij de prikkeloverdracht in de hersenen.

Vitamine B5.



Bron: Voedingscentrum

Pantotheenzuur of vitamine B5 is nodig voor de energievoorziening van het lichaam, de opbouw en afbraak van eiwitten en vetten.

Pantotheenzuur zit in vlees, eieren, volkorenproducten, peulvruchten, melk en melkproducten, groenten en fruit.

Door een langdurig en ernstig tekort aan pantotheenzuur kan een branderig of pijnlijk gevoel in de voeten ontstaan.

Een tekort aan pantotheenzuur is uiterst zeldzaam.

Bij zeer hoge doseringen van tientallen grammen per dag kun je diarree krijgen.

ADH in µg/dag	Man	Vrouw
0 - 11 mnd.	2000	2000
1 - 3 jaar	2000	2000
4 - 8 jaar	3000	3000
9 - 13 jaar	4000	4000
14 - >> jaar	5000	5000
Zwanger		5000
Borstvoedend		7000

Vitamine B6.



Bron: Voedingscentrum

Vitamine B6 is belangrijk voor de stofwisseling, vooral voor de afbraak en opbouw van aminozuren.

Aminozuren zijn de bouwstenen van eiwitten. Vitamine B6 reguleert de werking van bepaalde hormonen en is nodig voor de groei, de bloedaanmaak en een goede werking van het immuunsysteem en het zenuwstelsel.

Vitamine B6 zit in vlees, eieren, vis, brood en graanproducten, aardappelen, peulvruchten, groente, melk, melkproducten en kaas.

Bij langdurig dagelijks gebruik van hooggedoseerde supplementen met vitamine B6 kunnen aandoeningen aan de zenuwen in de armen en benen ontstaan.

Vitamine B6 per portie	µg
1 st varkensfilet (gaar, 70 g)	357
1 ei (50 g)	60
1 st koolvis (gaar, 120 g)	110
1 hv ongezouten walnoten (25 g)	104
1 sn bruinbrood (35 g)	20
1 el bruine bonen (gaar, 50 g)	44
1 el gekookte groente (50 g)	41
1 gl halfvolle melk (150 ml)	50
Goudse kaas voor 1 sn brood (20 g)	12

ADH in µg/dag	Man	Vrouw
6 - 11 mnd.	200	200
1 - 3 jaar	400	400
4 - 8 jaar	700	700
9 - 13 jaar	1100	1100
14 - 17 jaar	1500	1500
18 - 50 jaar	1500	
18 - 70 jaar		1500
50 - >> jaar	1800	
70 - >> jaar		1500
Zwanger		1900
Borstvoedend		1900

Vitamine B7.



Bron: Voedingscentrum

Inositol (vitamine B7) wordt wel eens als vitamine genoemd maar is het niet omdat het lichaam deze stof zelf kan maken.

Deze stof komt in het lichaam voor en heeft onder andere een rol in het vetzuur-metabolisme.

Er zijn geen tekorten bekend en er is geen reden een supplement met inositol te gebruiken.

Omdat ook niet bekend is of een teveel schadelijk kan zijn wordt het gebruik van supplementen met inositol afgeraden.

Vitamine B8.



Bron: Voedingscentrum

Biotine (vitamine B8) heb je nodig om energie uit eten vrij te maken.
Verder speelt biotine een rol bij de vorming van vetzuren.

Biotine draagt ook bij aan het behoud van een normale huid en normaal haar, en een normale werking van het zenuwstelsel.

Biotine zit in eieren, lever, melk, noten en pinda's.

Te weinig biotine kan huidafwijkingen, bloedarmoede en depressie veroorzaken.

Tekorten aan deze vitamine komen bijna niet voor, alleen als je veel rauwe eieren eet.

Een teveel aan vitamine B8 kan geen kwaad.
Het overschot plas je uit.

11

ADH in µg/dag	Man	Vrouw
0 - 5 mnd.	4	4
6 - 11 mnd.	6	6
1 - 3 jaar	20	20
4 - 10 jaar	25	25
11 - 17 jaar	35	35
18 - >> jaar	40	40
Zwanger		40
Borstvoedend		45

Vitamine B9.



Bron: Nutergia.be

De naam vitamine B9 omvat foliumzuur en zijn derivaten, folaten genoemd. Folaat is afgeleid van het Latijnse «folium», dat blad betekent. Vitamine B9 is immers overvloedig aanwezig in de bladeren van bepaalde planten, zoals spinazie. Vitamine B9 is de vitamine van de zwangere vrouw. Zij speelt een cruciale rol in de ontwikkeling van de foetus. Het risico op een tekort aan foliumzuur is vrij hoog, meer bepaald tijdens de zwangerschap. Foliumzuur is een stof die gesynthetiseerd wordt door planten en micro-organismen, maar niet door de mens, die deze stof dus via de voeding moet aanbrengen. De aanbevolen voedingshoeveelheden voor vitamine B9 bedragen 330 µg/d. Voedingsmiddelen die veel vitamine B9 bevatten: amandelen, asperge, spinazie, lever, waterkers, linzen, tarwekiemen.

Vitamine B10.



Bron: RobKalmeijer.nl

Hoewel para-amino-benzoëzuur de eigenschappen van een vitamine vertoont, wordt deze voedingsstof niet officieel tot de vitaminen gerekend.

Hoewel PABA in water oplosbaar is wordt het toch in het weefsel opgeslagen en kan dan in hoge doses schadelijk zijn.

PABA helpt goede lichaamsbacteriën bij de productie van foliumzuur en is betrokken bij de aanmaak van rode bloedcellen.

PABA kan in het lichaam worden aangemaakt en is belangrijk bij een efficiënt gebruik van eiwit.

Verder is PABA een van de stoffen die het lichaam nodig heeft om de haren, nagels en huid gezond te houden.

Ten slotte beschermt deze voedingsstof de huid tegen de schadelijke UV-A en UV-B straling van de zon.

PABA:

- Wordt gebruikt bij de behandeling van ziekte van Peyronie.
- Beschermt de huid tegen beschadiging door UV straling.
- Kan de huid verjongen.
- Kan helpen bij artritis.
- Kan kleur terug brengen in grijs of grijzend haar.
- Verlicht de pijn bij brandwonden (bij uitwendig gebruik).
- Houdt de huid gezond en glad en vertraagt rimpels) bij uitwendig gebruik).
- Sproeten kunnen soms verminderen door het gebruik van zonnebrandmiddelen die para-aminobenzoëzuur bevatten.

Een tekort aan PABA in het lichaam kan o.a. vermoeidheid, grijs haar, hoofdpijn, depressies en spijsverteringsstoornissen veroorzaken.

Hoge doses van PABA kunnen misselijkheid, koorts, huiduitslag en diaree veroorzaken.

PABA kan schadelijk voor de lever zijn.

Neem geen PABA als u een sulfonamide-antibioticum gebruikt.

Vitamine B11.



Bron: Voedingscentrum

Foliumzuur (vitamine B11) is nodig voor de groei en goede werking van het lichaam en voor de aanmaak van witte en rode bloedcellen.

Foliumzuur is ook belangrijk voor de vroege ontwikkeling van het ongeboren kind.

Bij een tekort aan foliumzuur ontstaat bloedarmoede.

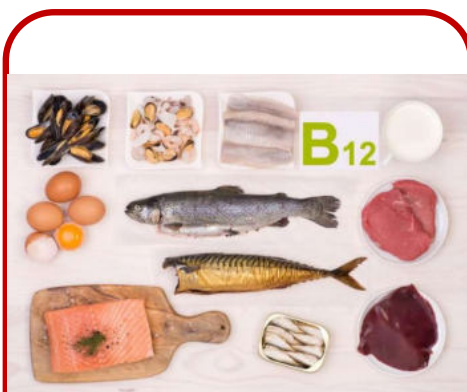
Bij het ongeboren kind is er een verhoogde kans op een open ruggetje, hazenlip en gespleten verhemelte.

Vrouwen die zwanger willen worden of zwanger zijn krijgen het advies om elke dag 400 microgram foliumzuur te slikken totdat ze 10 weken zwanger zijn.

Zij kunnen daarmee het risico op een open ruggetje, hazenlip en gespleten verhemelte bij hun kind verkleinen.

ADH in µg/dag	Man	Vrouw
6 – 11 mnd.	60	60
1 – 3 jaar	85	85
4 – 8 jaar	150	150
9 – 13 jaar	225	225
14 – >> jaar	300	300
Zwanger		400
Borstvoedend		400

Vitamine B12.



Bron: Voedingscentrum

Vitamine B12 (cobalamine) is nodig voor de aanmaak van rode bloedcellen.

Rode bloedcellen zijn nodig om zuurstof in je bloed te vervoeren.

Daarnaast is vitamine B12 nodig voor een goede werking van het zenuwstelsel.

Vitamine B12 zit alleen in dierlijke producten, zoals melk, melkproducten, vlees, vleeswaren, vis en eieren.

Veganisten wordt aangeraden een vitamine B12-supplement te slikken of producten te gebruiken met toegevoegd vitamine B12.

Vitamine B12 per portie	µg
1 glas halfvolle melk (150 ml)	0,7
1 schaaltje halfvolle yoghurt (150 ml)	1,1
1 stukje rundvlees (gaar, 75 g)	1,6
1 stukje varkensvlees (gaar, 75 g)	0,3
1 stukje zalm (gaar, 100 g)	4,0
1 ei (50 g)	0,8

ADH in µg/dag	Man	Vrouw
0 – 6 mnd.	0,4	0,4
6 – 11 mnd.	0,5	0,5
1 – 3 jaar	0,7	0,7
4 – 8 jaar	1,3	1,3
9 – 13 jaar	2,0	2,0
14 – >> jaar	2,8	2,8
Zwanger		3,2
Borstvoedend		3,8

Vitamine C.



Bron: Voedingscentrum

Vitamine C of ascorbinezuur is de bekendste vitamine.

Vitamine C heeft een functie als antioxidant in het lichaam en is nodig voor de vorming van bindweefsel, de opname van ijzer en het in stand houden van de weerstand.

Vitamine C zit in fruit, groente en aardappelen, met name in koolsoorten, citrusfruit, kiwi's, bessen en aardbeien.

Om vitamine C zoveel mogelijk te behouden, is het belangrijk om groente in weinig water te koken, en niet langer dan nodig is.

Bij een tekort kan verminderde weerstand, vertraagde wondgenezing en uiteindelijk scheurbuik ontstaan.

Een teveel aan vitamine C kan leiden tot darmklachten of diarree.

Vitamine C per portie	mg
1 opschepl. gekookte spruitjes (70 g)	92
1/2 rode paprika (60 g rauw)	90
1 sinaasappel (130 g)	66
1 schaalpje aardbeien (100 g)	60
1 kiwi (75 g)	59
1 gekookte aardappel (70 g)	6

ADH in mg/dag	Man	Vrouw
6 – 11 mnd.	20	20
1 – 2 jaar	25	25
2 – 5 jaar	30	30
6 – 9 jaar	40	40
9 – 13 jaar	50	50
14 – >> jaar	75	75
Zwanger		85
Borstvoedend		100

Vitamine D.



Bron: Voedingscentrum

Vitamine D is nodig om calcium uit de voeding in het lichaam op te nemen.

Het is daarom belangrijk voor de groei en het behoud van stevige botten en tanden.

Daarnaast speelt vitamine D een rol bij een goede werking van de spieren en het immuunsysteem.

Zonlicht is de belangrijkste bron van vitamine D.

Het lichaam kan onder invloed van zonlicht in de huid vitamine D zelf aanmaken.

Vitamine D zit ook in eten: vooral in vette vis, en met wat lagere gehalten in vlees en eieren.

Vitamine D wordt toegevoegd aan halvarine, margarine en bak- en braadproducten.

Voor jonge kinderen, ouderen, mensen met een getinte huidskleur, mensen die weinig buiten komen en zwangere vrouwen geldt het advies om extra vitamine D te nemen.

Vitamine D per portie	µg
1 st. regenboogforel (magnetron, 100 g)	9,4
1 st. zalm (magnetron, 100 g)	4,6
1 st. makreel voor 1 snee brood (gerookt, 40 g)	3,3
1 gekookt ei (50 g)	0,9
1 st. bereid rundertartaar (70 g)	0,4
margarine/halvarine (voor 1 sn. brood, 5 g)	0,4
1 st. bereid varkensfiletlap (70 g)	0,2
ongezouten roomboter (voor 1 sn. brood, 5 g)	0,02

ADH in mg/dag	Man	Vrouw
0 – 69 jaar	10	10
70 – >> jaar	20	20
Zwanger		10
Borstvoedend		10

Vitamine E.



Bron: Voedingscentrum

Vitamine E is een vetoplosbare vitamine. Vitamine E werkt als antioxidant en beschermt zo de cellen, bloedvaten, organen, ogen en weefsel.

Vitamine E speelt ook een rol bij het regelen van de stofwisseling in de cel.

Vitamine E zit in zonnebloemolie, halvarine, margarine, brood, graanproducten, noten, zaden, groenten en fruit.

Een tekort aan vitamine E komt nauwelijks voor.

Een overschot aan vitamine E in het lichaam is niet schadelijk.

Vitamine E per portie	mg
1 el zonnebloemolie (15 g)	9,5
dieetmargarine (voor 1 snee, 5 g)	3,5
1 hv pinda's (25 g)	2,8
1 appel met schil (135 g)	0,7
1 gr. lepel gekookte bladgroente (50 g)	0,6
dieethalvarine (voor 1 snee, 5 g)	0,3
1 snee bruin- of volkorenbrood (35 g)	0,3

ADH in mg/dag	Man	Vrouw
6 – 11 mnd.	3	3
1 – 2 jaar	4	4
2 – 5 jaar	5	5
6 – 9 jaar	6	6
9 – 13 jaar	8	7
14 – 17 jaar	10	8
18 – >> jaar	13	11
Zwanger		10
Borstvoedend		11

Vitamine K.



Bron: Voedingscentrum

Vitamine K of fylochinon is nodig voor een goede bloedstolling en mogelijk ook voor de aanmaak van botten.

Pasgeboren kinderen krijgen na de geboorte extra vitamine K.

Baby's die borstvoeding krijgen, hebben de eerste 12 weken 150 microgram aan vitamine K-druppels nodig.

Volwassenen die langdurig antibiotica gebruiken kunnen ook vitamine K-tekorten krijgen, met mogelijk een vertraagde bloedstolling tot gevolg.

In de praktijk komt een teveel van deze vitamine niet voor, en levert voor zover bekend ook geen schadelijke effecten op.

Mensen die bloedverdunners of antistollingsmiddelen gebruiken, moeten wel oppassen met vitamine K-pillen met meer dan 100 microgram vitamine K.



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun.  *.U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by 