

Alles wat je moet weten over vitamines

October 23, 2019 | by Alberts

“Bevat vitamine B en C” staat vaak te lezen op allerlei voedingsverpakkingen. In de assumptie dat vitamines gezond en goed voor ons zijn, zijn we zo meer geneigd om die geadverteerde producten kopen. Maar **wat zijn vitamines** eigenlijk en waarom zijn ze noodzakelijk voor een gezond leven?

Wat zijn vitamines?

Vitamines zijn beschermende substanties die zorgen dat het menselijke lichaam goed functioneert. Ze verhogen onze weerstand en beschermen ons zo tegen ziektes. Kortom: vitamines helpen ons om gezond te blijven. Ons lichaam maakt echter niet alle vitamines zelf aan, maar moet ze binnenkrijgen via voedingsmiddelen. Vitamine D en K kunnen wel zelf aangemaakt worden.

Welke soorten vitamines bestaan er?

Er bestaan 13 verschillende vitamines, die kunnen opgedeeld worden in twee categorieën. Vetoplosbare vitamines zoals A, D, E en K zitten in vetrijke voeding zoals vlees, vis, melk en eieren. Vitamine A, E en K zitten daarnaast ook in bladgroenten en groene groenten, zoals spinazie, kool en broccoli. Daarnaast zijn er wateroplosbare vitamines, namelijk de verschillende soorten B- en C-vitamines. Vroeger dacht men dat er maar één vitamine B bestond, maar later ontdekte men dat er meerdere zijn. Die hebben nu dus elk hun nummertje, van B1 tot B12, en worden samen het ‘vitamine-B-complex’ genoemd. Wist jij dat groenten en fruit zoveel verschillende vitamines konden bevatten?

Waarom zijn vitamines goed voor je?

Vitamines zijn onmisbaar voor verschillende processen in ons lichaam. Ze zijn niet alleen gezond omdat ze onze weerstand verhogen, maar hebben ook veel andere effecten!

- Vitamine B2 en A zijn belangrijke vitamines voor een gezonde huid en voor je ogen. Niet alleen wortels zijn dus goed voor je ogen, maar ook bladgroenten en zelfs brood en granen!
- B-vitamines zorgen voor een goede stofwisseling en energievoorziening, en zijn daarnaast van belang voor de ontwikkeling van rode bloedcellen.
- Zwangere vrouwen nemen best extra vitamine B11 in, omdat die belangrijk is voor de ontwikkeling van het ongeboren kindje. Ook voor kinderen en pubers blijft vitamine B11 nodig voor de groei van hun lichaam. Vitamine B11 zit onder andere in groene bladgroenten en in citrusvruchten.
- Verkoudheid of ziek? Vitamine C zal je weerstand verhogen. Het wordt daarom aangeraden om veel fruit en groenten te eten, want vitamine C zit enkel daarin! Vooral in citrusvruchten, kolen en aardappels zit veel vitamine C, maar ook andere stukken fruit en groenten zullen je energieniveau opkrikken en je sneller beter doen voelen.
- Groene groenten en bladgroenten bevatten een hele resem aan vitamines. Spruitjes bevatten bijvoorbeeld vitamine A, B1, B2, B3, B6, B11, C, E en vitamine K, een en al gezonde bestanddelen dus! Ze zijn goede vitamines om je weerstand op te bouwen en energie te krijgen. Dus wat denk je, vanavond spruitjes als avondmaal?

Hoeveel vitamines heb je nodig?

Het belangrijkste is dat je een goede mix van vitamines opneemt om vitaminetekorten te voorkomen. Door af te wisselen tussen vlees en vis en tussen verschillende groenten en fruit, zal je de meeste vitamines binnen krijgen.

Heb je inspiratie nodig om gevarieerd fruit en groenten te eten? Probeer eens onze [rainbow challenge!](#) Begin de week met een dag vol rode groenten en fruit, en volg zo de kleuren van de regenboog om te variëren in kleur, smaak en natuurlijk in vitamines!

Soms heb je extra vitamines nodig, en dat hangt af van persoon tot persoon. In de winter is het aangeraden om meer groene bladgroenten te eten om je weerstand te boosten. Belangrijke vitamines voor je weerstand zijn vitamine A (melkproducten en groenten) en C (fruit en groenten).

In het algemeen, krijgen we in de winter minder vitamine D binnen doordat er minder zonlicht is. Zorg dus voor maaltijden met vitamine D-rijke producten, zoals vette vis of eitjes. Zo voorkom je een mogelijk tekort. (Of knijp er even tussenuit voor een vakantie naar de zon, hé!)

Het is ook belangrijk niet te veel vitamines op te nemen, want dat ook lastige kwaaltjes met zich meebrengen en zelfs schadelijk zijn. De kans dat dit gebeurt is klein, tenzij je te veel aan supplementen gaat consumeren. Verifieer daarom altijd eerst met jouw huisdokter en/of apotheker.

Wil je weten of je gevarieerd genoeg eet en alle vitamines opneemt die je idealiter nodig hebt? Doe dan deze [test](#) van het Vitamine Informatiebureau om zeker te zijn dat je voldoende vitamines binnen krijgt.

Hoe blijven vitamines bewaard?

Het is een fabeltje dat vitamines enkel in vers fruit en groenten zitten. [Diepgevroren fruit en groenten behouden meestal net meer vitamines!](#) Een stuk fruit dat je meteen van een boom plukt bevat dan wel het meeste vitamines, maar dat is meestal niet hoe je het in de winkel koopt. Fruit en groenten moeten namelijk nog getransporteerd en bewaard worden vooraleer je ze kan kopen én alvorens je ze opeet. Ingevroren fruit en groenten daarentegen worden meestal onmiddellijk ingevroren nadat ze op optimale rijpheid geplukt en gesneden zijn. Zo worden ze “bevroren in de tijd” en blijven de vitamines het beste bewaard. Durf dus ook kiezen voor diepvriesfruit of -groenten. Het is zeker niet ongezonder en komt met een heleboel voordelen!

Bronnen:

<https://www.cm.be/gezond-leven/voeding/voedingswaren/voedingsstoffen/vitaminen>

<https://alberts.be/why-use-frozen-food-ingredients/>

<https://www.gezondheidsnet.nl/vitamines-en-mineralen/het-vitamine-b-complex>

<https://www.gezondheidsnet.nl/vitamines-en-mineralen/vitamines-op-een-rij>

<https://gezond.be/welke-soorten-vitamines-bestaan-er/>

Alberts Smoothies worden gemaakt met diepgevroren fruit en groenten, waarbij de vitamines en andere nutriënten optimaal bewaard blijven. In één smoothie zitten minstens drie verschillende stukken fruit en groenten, waardoor je altijd van een heerlijke mix boordevol vitamines kan genieten! Wil je graag meer weten over onze smoothie-automaat? Stuur dan een mailtje naar team@alberts.be