

# Vitamines

## Voorkomen is beter dan genezen

Wie het liefst gezond wil blijven (en wie wil dat nou niet...), moet ervoor zorgen voldoende vitamines naar binnen te krijgen.

Vitamines zijn stoffen die meestal in ons voedsel zitten. Sommige vitamines kunnen we ook zelf maken, maar daar heeft ons lichaam zonlicht bij nodig. Als je een tekort hebt van een bepaald soort vitamine ga je dat op den duur zeker merken.



### Groenvoer

Producten die bekend zijn, omdat er zoveel vitamines in zitten, zijn groente- en fruitsoorten. Toch is het niet zo dat je al je vitamines binnen krijgt met een dieet van alleen groente en fruit. Er zitten namelijk ook vitamines in noten, graanproducten, vetten van vis en vlees en in dierlijke producten zoals melk en eieren.



## Vitaminepillen en -preparaten

Als je gevarieerd en voldoende eet, zou je vanzelf genoeg van alle vitamines binnen moeten krijgen. Er is dan geen noodzaak om vitaminepillen te slikken. Er zijn alleen momenten dat het handig kan zijn je lichaam iets extra's te geven. Zwangere vrouwen, pasgeboren baby's, zieke mensen en mensen die extreem veel van hun lichaam vragen zoals topsporters, doen er vaak goed aan extra vitamines te nemen. Het is wel verstandig goed te informeren wélke vitamines je dan nodig hebt.

Je hebt misschien wel eens gehoord dat je een teveel aan vitamines gewoon uitplast. Dat klopt wel voor een aantal soorten, maar niet voor alle. Sommige vitamines, bijvoorbeeld die in groente en fruit, lossen op in water. Daarom kun je ze ook makkelijk weer uitplassen. Andere vitamines, bijvoorbeeld die uit vlees en vis, lossen op in vetten. In ons lichaam lossen die ook op in vetten en dat plas je dus niet uit. Die blijven in je lijf aanwezig. En te weinig vitamines zijn niet goed, maar te veel ook niet. Ga dus niet zomaar vitaminepotjes leegeten. Misschien heb je die extra vitamines helemaal niet nodig!

## Vitamineweeetjes

- Verkouden? Vitamine C helpt! En waar zit dat in? In groenten en fruit.
- Sterke botten kweken? Daarbij helpt vitamine D! En waar zit dat in? In vis en vleeswaren.
- Goed voor je ogen? Vitamine A! En waar zit dat in? In worteltjes!
- Wil je een mooie huid? Gebruikt vitamine E! En waar zit dat in? In noten en broccoli!



## Wat zijn vezels?

Vezels zijn harde stukjes in groenten en fruit die niet zo gemakkelijk verteren. Dat lijkt niet zo goed maar is het juist wél! Want daardoor gaan je darmen beter werken en daardoor komen alle belangrijke stoffen die je nodig hebt snel op de juiste plaats in je lichaam terecht. Vezels zitten ook in andere soorten eten zoals in bruin brood en volkorenspaghetti en zilvervliesrijst.