

VITAMINES EN MINERALEN



instituut **Verbeeten**

Is het goed om extra vitamines of mineralen te slikken?

Dat hangt af van uw mogelijkheden om goed te eten. Als u dagelijks een goede voeding gebruikt, krijgt u voldoende stoffen binnen voor uw conditie en weerstand en zijn extra vitamines of mineralen niet nodig.*

Vitamines en mineralen in de vorm van preparaten kunnen een nuttige aanvulling zijn, bijvoorbeeld als u een tijdje niet goed of voldoende kunt eten of als u onbedoeld veel bent afgevallen en uw conditie minder is. Het kan ook zijn dat u het prettig vindt om iets extra's te gebruiken.

Preparaten kunnen nooit een goede voeding vervangen. Goede voeding levert nu eenmaal veel meer voedingsstoffen dan alleen vitamines en mineralen. Er zijn geen wetenschappelijke bewijzen dat extra vitamines en mineralen kanker kunnen genezen of terugdringen.

Bij het gebruik van extra vitamine- en mineralen-preparaten is de dosering belangrijk. Teveel kan schadelijk zijn. Zeker als u ook voedingsmiddelen of dieetvoedingen gebruikt, die met extra vitamines en/of mineralen zijn verrijkt, kan een teveel gemakkelijk worden bereikt. Op de verpakking staat altijd het percentage vermeld van de ADH (Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid). Een preparaat met de aanduiding: "100% van de ADH" is over het algemeen veilig om te gebruiken.

De meeste preparaten kunt u kopen in de vorm van een tablet of dragee, die u met wat water of een andere drank inneemt. Als u het lastig vindt een tablet in zijn geheel door te slikken, gaat dat soms gemakkelijker met een lepel vla, yoghurt of appelmoes.

Een aantal merken heeft ook bruistabletten, die eerst in water moeten worden opgelost. Zeker als u moeite hebt met slikken, kan dat gemakkelijker zijn om in te nemen. Het tijdstip van de dag is niet van belang, maar als u last hebt van een zwaar gevoel op de maag kan het beter zijn om de preparaten tijdens de maaltijd in te nemen en niet op de nuchtere maag.

Multivitamine-mineralen preparaten koopt u zonder recept bij de drogist, apotheek of supermarkt.

- * Goede voeding bevat voor oudere mensen te weinig vitamine D. Daarom is het advies aan vrouwen boven de 50 jaar en mannen boven de 70 jaar om dagelijks extra vitamine D in tabletvorm te gebruiken.

Contact

Als u vragen hebt over voeding, kunt u mailen of bellen met de diëtisten van Instituut Verbeeten. Op werkdagen zijn zij telefonisch bereikbaar van 12.00 tot 13.00 uur.

email: voedingsinfo@bvi.nl

telefoonnummer: 013 – 5947777



Instituut Verbeeten
Brugstraat 10
5042 SB Tilburg
☎013-594 77 77

www.verbeeten.nl

versie: mei 2015