

Fit met vitaminen en mineralen

Vitaminen en mineralen spelen een rol in uiteenlopende lichaamsfuncties. Een scheikundig verschil zorgt ervoor dat vitaminen verschillen van mineralen. Om je fit te voelen, kun je vitaminen en mineralen het beste uit je voeding halen.



Vitamine A, D, E en K

Vitamine A ondersteunt de weerstand tegen bacteriële infecties en is goed voor de huid, slijmvlies, botten en tanden. Als pro-vitamine A wordt bèta-caroteen in het lichaam omgezet in vitamine A. Vitamine D wordt onder invloed van zonlicht in de huid aangemaakt en speelt een grote rol in de weerstand en het zenuwstelsel. Daarnaast zorgt het voor sterke botten, tanden en de opname van de mineralen calcium en fosfor. Vitamine E beschermt het lichaam tegen oxidatie en houdt spieren en andere weefsels in stand, ondersteunt de weerstand en speelt een rol bij de vorming van rode bloedcellen. Vitamine K is nodig voor een goede leverfunctie, bloedstolling en botstofwisseling.

B vitaminen

Een goede balans tussen de B vitaminen zorgt voor een optimale samenwerking tussen deze vitaminen. Ze hebben verschillende rollen in het lichaam; van het in stand houden van de energiehuishouding, spijsvertering en het zenuwstelsel tot de aanmaak van hormonen, ondersteuning van de lever en vorming van (rode bloed)cellen. Maar ook beschermen ze het lichaam tegen huidontstekingen, verbeteren ze de weerstand, slijmvlies en bloedcirculatie.

Vitamine C

Vitamine C verhoogt de weerstand, voorkomt infecties en zorgt voor de vorming van botten, beenderen en tanden.

Daarnaast bevordert het de opname van ijzer en biedt het ondersteuning aan het zenuwstelsel en de energiehuishouding. Vitamine C is essentieel voor de aanmaak van steroïde hormonen en (nor)adrenaline.

Mineralen en spoelementen

Magnesium, calcium, natrium, kalium, chloride, germanium en fosfor zijn voorbeelden van mineralen die het lichaam niet zelf kan aanmaken. Spoelementen zoals chroom, jodium, ijzer, fluor(ide), koper, zink, seleen/seleenium, mangaan, vanadium, molybdeen, kobalt, silicium (kieselzuur) en borium vallen ook onder de mineralen. Het verschil is dat je van spoelementen minder nodig hebt dan van mineralen.

Mineralen hebben talloze functies in het lichaam. Van het verwijderen van zware metalen uit het lichaam tot het gezond houden van de botten. Maar ook het stimuleren van de spierweefsels en het afweersysteem, het reguleren van de vochthuishouding, stofwisseling en enzymsystemen en de vorming van DNA.

Ellen Pijper
Combivitaal.nl

In sommige gevallen is het verstandig om vitaminen en mineralen te suppleren. Doe dit onder deskundige begeleiding van bijvoorbeeld een natuurdietist; overschotten kunnen ervoor zorgen dat je je niet fit voelt!

