



INFOBLAD VITAMINES & MINERALEN

vitamine
informatiebureau

Het Vitamine Informatie Bureau geeft informatie over vitamines en mineralen. Die zijn onmisbaar voor een goede gezondheid, en het is dus belangrijk om er het nodige over te weten. De adviezen van de Gezondheidsraad vormen de basis voor onze informatie en we volgen het wetenschappelijk onderzoek op de voet.

info@vitamine-info.nl
www.vitamine-info.nl
www.facebook.com/vitamineinfo
www.twitter.com/vitamineinfo

Baby en kind

Als ouder wil je het beste voor je kind. Gezond opgroeien is belangrijk voor nu, maar geeft ook een gezonde basis voor later. Goede voeding speelt een grote rol. Kinderen zijn erg actief en verbruiken veel energie. De energie die ze verbruiken komt uit de voeding. In de periode van baby tot peuter groeien kinderen heel snel. De groei en het actieve leventje van kinderen stellen hoge eisen aan hun voeding. Voldoende vitamines en mineralen zijn nodig voor een goede ontwikkeling.

Baby's (tot 1 jaar)

Het eerste halfjaar bestaat het menu van baby's alleen uit borst- of flesvoeding. Vanaf een half jaar komt daar langzaam steeds meer vaste voeding bij. Als eerste groente en fruit. Daarna gaan ook brood, zuivel en vlees tot het menu behoren.

Borst- of flesvoeding

Borstvoeding bevat bijna alle voedingsstoffen die baby's nodig hebben. Alleen vitamine K en vitamine D zitten niet in voldoende mate in moedermelk. Vitamine K is belangrijk voor de bloedstolling. Vitamine D is ondermeer nodig voor een goede bot- en spierontwikkeling en sterke tanden. Een supplement met deze vitamines is noodzakelijk. Wanneer ouders er voor kiezen om flesvoeding te geven is alleen een supplement met vitamine D nodig. Deze vitamine zit niet altijd in voldoende mate in flesvoeding.

Supplementen voor baby's

Baby's hebben dus extra vitamines nodig. Direct na de geboorte krijgen ze vitamine K toegediend. Vanaf dag 8 tot 12 weken na de geboorte wordt een supplement met 150 microgram vitamine K geadviseerd aan borstgevoede baby's. Alle kindjes hebben dagelijks 10 microgram extra vitamine D nodig, vanaf dag 8 totdat ze minimaal 4 jaar zijn.

Peuters (1 t/m 4 jaar)

Bij peuters kan het moeite kosten om een gezonde hap naar binnen te krijgen. Hoe ouder een kind wordt, hoe meer de smaak zich ontwikkelt. Het kan dus een tijdje duren voordat een kind een smaak waardeert. Vaak lijkt een kind niet (gezond) genoeg te eten. Als het langdurig slecht eet is dat te merken. Als het echter actief is en goed groeit is er weinig aan de hand. Meestal zijn eetproblemen tijdelijk. Maar het is goed een aantal voedingsstoffen wat extra aandacht te geven.

IJzer

Kinderen groeien snel. Er moet van alles in het lichaam worden aangemaakt voor de groei: botweefsel, spieren en bloed. Het mineraal ijzer is nodig voor de aanmaak van bloed. Als er te weinig ijzer in de voeding zit kan bloedarmoede ontstaan. IJzer is nodig voor de aanmaak van rode bloedcellen die zorgen voor het vervoer van zuurstof door het lichaam. Er bestaan twee soorten ijzer: ijzer uit plantaardig voedsel en ijzer uit dierlijk voedsel. IJzer uit dierlijk voedsel wordt gemakkelijker opgenomen in het lichaam dan ijzer uit plantaardig voedsel. Vitamine C bevordert de opname van ijzer uit plantaardig voedsel. Een glas sinaasappelsap bij een boterham zorgt er bijvoorbeeld voor dat het ijzer uit brood beter wordt opgenomen.

Dertien verschillende vitamines

Er zijn dertien vitamines: vier vetoplosbare vitamines en negen wateroplosbare vitamines. De vetoplosbare vitamines zijn vitamine A, vitamine D, vitamine E en vitamine K. Deze vitamines zitten voornamelijk in het vet van voedingsmiddelen en kunnen in het lichaam worden opgeslagen. Bètacaroteen is een provitamine en wordt door het lichaam omgezet in vitamine A. De wateroplosbare vitamines zijn de verschillende B-vitamines en vitamine C. Deze vitamines zitten juist in het vocht dat in voedingsmiddelen zit. Het lichaam kan deze wateroplosbare vitamines (met uitzondering van B12) niet goed opslaan; een teveel verlaat het lichaam via de urine.

Uit de praktijk: moeilijke eter

Mijn zontje Silvijs van 3 jaar eet ontzettend slecht. We hebben al van alles geprobeerd, maar het blijft een drama. Vooral groente eet hij niet. Kan ik hem extra vitamines geven?

‘Hoewel hij niet direct een tekort zal ontwikkelen als hij tijdelijk iets minder eet is het toch belangrijk om gezond eten te stimuleren. Wist je dat het een kind iets soms wel zeven keer moet proeven om iets lekker te vinden? Blijven proberen en blijven variëren, dus. Probeer groente eens rauw aan te bieden, geroosterd, of gepureerd in een saus of een soep. Ook een goede tip is: doe samen boodschappen en kook samen. Zo leren ze spelenderwijs dat gezond eten heel leuk is. Lukt het structureel niet om Silvijs gezond te laten eten? Dan kun je hem een multivitamine geven. Er zijn speciale multivitamines voor kinderen.’

Suzan Tuinier voedingsdeskundige bij het Vitamine Informatie Bureau

Calcium

Na ongeveer een jaar gaan kinderen lopen, eerst wankel, maar op den duur worden de beentjes steviger en gaat het lopen ze steeds beter af. Om stevige en gezonde botten op te bouwen is calcium nodig. Tot het dertigste levensjaar wordt bot opgebouwd. Voor die tijd moet er een flinke hoeveelheid bot zijn aangelegd zodat ook na het dertigste levensjaar de stevigheid behouden blijft. Calcium zorgt samen met vitamine D voor de opbouw en instandhouding van een stevig skelet. Ook is calcium nodig voor een goede spierwerking en bloedstolling. Het mineraal calcium zit vooral in zuivelproducten. Per dag heeft een kind van 1-4 jaar 3 deciliter zuivel nodig (2 porties). Melk, kaas, yoghurt etc. voorzien in Nederland in circa 75% van de calciumbehoefte. Als kinderen deze




producten niet lusten is het moeilijk om voldoende calcium binnen te krijgen. Brood, groenten, peulvruchten en aardappelen bevatten in verhouding veel minder calcium. Bij kinderen die weinig of geen zuivelproducten eten kan een calciumsupplement overwogen worden.

Multivitamine

Als kinderen gezond en gevarieerd eten krijgen ze alle vitamines en mineralen binnen die ze nodig hebben. Uit onderzoek van het RIVM (de Voedselconsumptiepeiling) blijkt echter dat kinderen niet volgens de richtlijnen eten. Ze krijgen te weinig groente en fruit binnen en ook vis staat te weinig op het menu. Heeft een kind moeite met gezond eten, dan kan het verstandig zijn om te zorgen voor aanvulling in de vorm van een multivitamine.

Vitamine D

Vitamine D is net als calcium nodig bij de vorming van sterke botten. Vitamine D en calcium werken samen en kunnen eigenlijk niet zonder elkaar. Vitamine D zorgt er namelijk voor dat calcium uit de voeding wordt opgenomen. Samen bouwen ze aan gezonde botten. Vitamine D wordt in huid aangemaakt door zonlicht en het zit in de voeding. De huid van een kind is niet in staat om voldoende vitamine D aan te maken. Daarom wordt geadviseerd om een vitamine D-supplement te geven aan kinderen tot 4 jaar. Daarom wordt er een supplement van 10 microgram per dag geadviseerd. Uit recent onderzoek blijkt dat zeker een kwart van de kinderen geen vitamine D-supplement krijgen, terwijl dit wel belangrijk is.

	0-4 jaar	4 jaar en ouder met een lichte huid	4 jaar en ouder met een donkere/getinte huid
	1 keer in de week 50 gram	1 keer in de week 50-60 gram	1 keer in de week 50-60 gram
	Iedere dag in ieder geval een kwartier, maar liever een half uur of langer	Iedere dag in ieder geval een kwartier, maar liever een half uur of langer	Iedere dag in ieder geval een kwartier, maar liever een half uur of langer
	10 microgram per dag	-	10 microgram per dag

* behalve in vis komt vitamine D ook in andere voeding voor, zoals halvarine, margarine (toegevoegd) en eieren.

Mineralen en sporelementen

Mineralen en sporelementen zijn, net als vitamines, stoffen die het lichaam niet zelf aan kan maken. Het verschil tussen mineralen en sporelementen is de hoeveelheid waarin het lichaam ze nodig heeft. Het belangrijkste verschil tussen vitamines en mineralen is een scheikundig verschil. Vitamines komen uit de levende natuur en kunnen door sommige planten of dieren zelf gemaakt worden, terwijl mineralen uit de dode natuur komen en door planten moeten worden opgenomen uit de aarde en door dieren uit voeding of water.