

Vitamine A

Vandaag een vitamine, die minder vaak langs komt dan de bekende Vitamine C, maar niet minder belangrijk is: vitamine A. Even wat weetjes op een rijtje

Wist je dat je vitamine A nodig hebt voor:

- De groei, het is dan ook wel de groeivitamine. Het speelt niet alleen een belangrijke rol bij de groei van kinderen, deze voedingsstof is voor iedereen namelijk van belang voor de opbouw en instandhouding van je huid, tanden, botten, bloedvaten en haar
- Door vitamine A kunnen de ogen zich aanpassen aan het schemer en voorkom je nachtblindheid.
- Vitamine A zorgt ook voor een goede werking van het afweer- en immuunsysteem, zodat je niet ziek wordt.
- Tevens beschermt vitamine A de darmwand, urine-en ademhalingswegen tegen infectie.
- Het is net als vitamine C een antioxidant en beschermt je lichaam

Wist je dat

- ...Vitamine A ook wel **retinol** heet?
- ...Dit een van de vetoplosbare vitamines is?
- ...Vitamine A goed is voor je huid?
- ...Het een handige rimpelverminderaar is doordat het de aanmaak van bindweefsel in de huid waardoor het de fijne lijntjes zal verminderen?
- ...Als vitamine A in een crème wordt aangebracht op de huid, (dan heet het tretinoïne) het een licht peelend effect heeft (kan alleen op doktersrecept)?
- ...Je een overschot aan deze vitamine gedeeltelijk kan opslaan in je vetten, en dat je de rest uitplast?
- ...Het voorkomt in dierlijke producten zoals vlees, lever, vette vis, eidooier, zuivelproducten
- ...Maar dat het ook zit in wortels, zoete bataten, rode en gele paprika, pompoen, avocado, broccoli, spinazie, waterkers, tomaten, bladgroenten, abrikozen, mango en ander vrolijk gekleurd fruit?
- ...Het lichaam zelf betacaroteen (B-caroteen) in vitamine A kan omzetten?
- ...B- caroteen in wortels, bloemkool, spitskool, sinaasappels, mandarijnen en banaan zit?

En opletten:

- In tegenstelling tot wat het voedingscentrum zegt, is het niet goed bestand tegen opwarming
- Andere tegenwerkers zijn: roken, alcohol, koffie en licht
- Goede vetten en dierlijke eiwitten helpen je lijf om Vitamine A op te nemen
- Doe dus lekker olijfolie over je groente of stukje vis....
- De margarine en andere nepvetproducenten graag doen geloven dat je hun producten moet kopen omdat het een belangrijke leverancier is van vitamine A
- Het vitamine A-gehalte in voedingsmiddelen wordt meestal aangegeven in retinol-activiteitequivalenten (RAE): 1 RAE = 1 microgram retinol = 12 microgram bètacaroteen

En SUPER opletten,

- want een te hoge inname kan geboorteafwijkingen veroorzaken! De gezondheidsraad heeft een veilige bovengrens van 3000 mcg per dag vastgesteld.
- En het eten van lever is daarom ook even aan banden gelegd. (110 gram lever bevat al 11.000 mcg vitamine A)
- Zwangeren kunnen wel B Caroteen eten,
- En B- Caroteen als supplementen slikken, maar met mate.
- Ook rokers moeten oppassen dat ze niet teveel binnenkrijgen. Er zijn aanwijzingen dat het de kans op het krijgen van longkanker vergroot.
- Voor rokers geldt dat risico bij zowel vitamine A als bij B caroteen!

De ADH van vitamine A is: 800 mcg

De ODH van vitamine A is: 2500 mcg (let op bij roken of zwangerschap)

Hoe merk je of je een tekort hebt?

- Verminder weerstand
- Blaasjes in de mond
- Nachtblindheid
- Vaak verkouden zijn
- Roos
- Dof haar
- Diarree

