

Vitamine C, D, zink en multivitamine: jouw herfstbasis op een rij

Wat doet het, waar zit het in, wie let extra op en waar let je op bij het kiezen? Plus op pagina 2: wanneer neem je wat in.

Per voedingsstof

C Vitamine C

- Wat het doet** Draagt bij tot de normale werking van het immuunsysteem¹ en tot de vermindering van vermoeidheid en moeheid². Verhoogt de opname van ijzer³.
- Waar het in zit** Koolsoorten, paprika, citrusfruit, kiwi en bessen. Een halve rode paprika levert al 90 mg.
- Extra aandacht** Wie weinig groente en fruit eet.
- Bij het kiezen** Regelmaat telt. Gevoelige maag? Kies een gebufferde vorm zoals calcium- of magnesiumascorbaat.

D Vitamine D

- Wat het doet** Draagt bij tot de normale werking van het immuunsysteem⁴ en tot de instandhouding van normale botten⁵.
- Waar het in zit** Vooral aanmaak in je huid door zonlicht. Uit voeding: vette vis, een beetje in eieren en vlees.
- Extra aandacht** 10 microgram per dag: kinderen tot 4 jaar, zwangeren, vrouwen vanaf 50, donkere of getinte huid, weinig buiten. Vanaf 70 jaar: 20 microgram.
- Bij het kiezen** Vetoplosbaar: bij een maaltijd met wat vet, of een druppel op oliebasis.

Zn Zink

- Wat het doet** Draagt bij tot de normale werking van het immuunsysteem⁶ en tot de instandhouding van een normale huid, normaal haar en normale nagels⁷.
- Waar het in zit** Vlees, vis, schaaldieren, kaas, eieren, volkoren, noten en peulvruchten.
- Extra aandacht** Wie weinig of geen vlees en vis eet. Fytaat uit volkoren en peulvruchten bindt zink.
- Bij het kiezen** Vormen verschillen in opname en maagvriendelijkheid, zoals bisglycinaat, picolinaat en citraat.

M Multivitamine

- Wat het is** Een breed pakket vitamines en mineralen in één tablet, vaak inclusief vitamine C, D en zink.
- Handig als** Je liever één tablet neemt, je voeding niet elke dag gevarieerd is, of je een brede basis wilt.
- Liever los als** Je gericht één stof wilt aanvullen, of zelf dosering en vorm wilt kiezen.
- Bij het kiezen** Let op de vorm (zoals vitamine D3) en tel doseringen op als je ook losse supplementen gebruikt.

Goed om te weten: voeding en leefstijl blijven de basis. Daglicht, slaap, kleurrijke seizoensgroente en beweging tellen net zo goed mee. Supplementen zijn een aanvulling, geen vervanging.

1. Vitamine C draagt bij tot de normale werking van het immuunsysteem.
2. Vitamine C draagt bij tot de vermindering van vermoeidheid en moeheid.
3. Vitamine C verhoogt de opname van ijzer.

4. Vitamine D draagt bij tot de normale werking van het immuunsysteem.
5. Vitamine D draagt bij tot de instandhouding van normale botten.
6. Zink draagt bij tot de normale werking van het immuunsysteem.
7. Zink draagt bij tot de instandhouding van een normale huid, normaal haar en normale nagels.

Wanneer neem je wat in?

Supplement	Beste moment	Waarom	Let op
Vitamine D	Bij een maaltijd met wat vet, zoals ontbijt of avondeten	Vetoplosbaar: met vet in je maag neem je het beter op	Regelmaat is belangrijker dan het tijdstip
Vitamine C	Elk moment; hogere dosering verdelen over ontbijt en lunch	Wateroplosbaar: je lichaam slaat het nauwelijks op	Gevoelige maag? Neem het bij het eten of kies een gebufferde vorm
Zink	Bij een (lichte) maaltijd, bijvoorbeeld het avondeten	Op een lege maag worden sommige mensen misselijk	Een paar uur apart van ijzer- of calciumsupplementen
Multivitamine	Bij het ontbijt of de lunch, met een maaltijd	Bevat vetoplosbare vitamines en is met eten beter te verdragen	Tel vitamine D en zink op als je ook losse supplementen neemt

Het herfstbasis-dagschema

Ontbijt met yoghurt, ei of een boterham ✓ Vitamine D ✓ Vitamine C (eerste helft) ✓ of: multivitamine	Lunch alleen bij hogere doseringen ✓ Vitamine C (tweede helft)	Avondeten zeker als je 's ochtends ijzer of calcium neemt ✓ Zink
Liever niet tegelijk ! Zink met een ijzer- of calciumsupplement: ze gebruiken deels dezelfde opnameroute. ! Zink bij een grote kom muesli of peulvruchten: fytaat bindt zink. ✓ Wel een goed duo: vitamine C met ijzer³.	Bovengrenzen voor volwassenen Vitamine D: maximaal 100 microgram per dag Zink: maximaal 25 mg per dag, inclusief voeding Vitamine C: geen officiële bovengrens; boven 2 gram per dag kunnen darmklachten ontstaan	

Tip uit de winkel: zet je potjes naast de koffiemachine of de broodplank. Uit het zicht is echt uit het hoofd. Twijfel je wat je al binnenkrijgt? Neem je potjes mee naar de winkel, dan tellen we samen op.