

Voedingstabel, OSP,6/05/2010

	<u>Rijke bronnen (niet limitatieve lijst):</u>							
Vit A	Wortelen, sojaolie, tarwe, venkel, spinazie, kaas, lever, abrikozen							
Vit C	Citrusvruchten (appelsien, citroen, ananas, grapefruit), bloemkool, paprika, prei, spinazie, broccoli, tomaten, orgaanvlees							
Vit E	Tarwe, amandel- en hazelnoten, sojabonen, tarwekiemolie							
Vit D	Zonlicht, vette vis (haring, heilbot, paling, tonijn, sardientjes, zalm) kalfsvlees, champignons							
Magnesium	Meergranenbrood, noten, peulvruchten (sojabonen), bananen							
Zink	Walnoten, amandelnoten, peulvruchten (erwten, bonen), oesters, kalfslever, meergranenbrood							
Koper	Oesters, kalfslever, meergranenbrood							
Selenium	Meergranenbrood, vis, gevogelte							
GPX	Kan niet als dusdanig opgenomen of toegediend worden. GPX is een Seleniumgebonden enzym: cfr Selenium							
Foliumzuur	Eieren, groene groenten, broccoli, asperges, spinazie, granen							
	<u>Bij sterk verlaagde waarden (zeldzaam) zullen naast de antioxidatieve functie ook andere afwijkingen ontstaan.</u>							
Vit A	vetoplosbaar : in dierlijke producten : Retinol, in plantaardige als pro-Vit A = Beta-caroteen							
	kleurstof voor de retina : noodzakelijk voor goed zicht (nachtblindheid) alsook regeneratie huid en slijmvliescellen							
	aanbevolen dagdosis Vit A : 1 mg/d (volwassene), steeds < 15 mg/d en bij kinderen <4 mg/d (zoniet hypervitaminose A)							
Vit C	wateroplosbaar : activator en regulator van de celmetabolisme, rol bij wondheling, bescherming tegen infecties							
	Rokers hebben hogere Vit C behoefte (tot 40%). Vit C is ascorbinezuur.							
Vit E	vetoplosbaar: alfa-tocoferol belangrijkste, functie als antioxidans en verhoogt de immuunstatus bij ouderen..							
	Tekort bij vetmalabsorptie, dagelijkse behoefte : 30 mg/d, tot 300 mg/d zonder problemen,							
Vit D	vetoplosbaar, plantaardige D2, dierlijke D3 of uit cholesterol door UV (zonlicht). Functie: botmetabolisme							
	Wordt in verband gebracht met ons immuunsysteem en bescherming tegen maligniteit (Borst, Long,...)							
	aanbevolen dagdosis : 200 IU, 400 IU bij kinderen, geen gevaar tot 20x deze dosis							
Mg	betrokken bij spierkracht en zenuwgeleiding, bij bot- en kraakbeenaanmaak en cofactor bij meerdere enzymen							
	dagelijkse behoefte : 250 mg/d							
Zn	cofactor in meerdere enzymsystemen. Rol in de celdeling (wondheling, groei): dermatologie. Een te lage waarde vermindert							
	immuunrespons na vaccinatie (bv tegen Influenza). Dagelijkse behoefte : 15 mg/d							
Cu	cofactor in meerdere enzymsystemen zoals bij ijzertransport, noradrenalinesynthese thv hersenen							
	noodzakelijk voor synthese SOD, krachtig antioxidans, aanbevolen dagdosis 2-4 mg							
	te hoge koper wordt aangetroffen bij ontsteking, leverstoornissen en bij pilgebruik (substitutie).							
Se	noodzakelijk voor synthese van GPX, krachtig intra-RBC antioxidans, bescherming tegen prostaat- en colonkanker.							
	rol bij immuunreactie en zou onafhankelijke beschermende factor kunnen zijn voor cardiovasculaire aandoeningen							
	aanbevolen dagdosis: 70 microg							
Foliumzuur	wateroplosbaar. Belangrijk voor celdeling en regeneratie van slijmvliezen en aanmaak RBC (macrocytaire anemie)							
	houdt verband met homocysteinemie en atherosclerose							
	dagelijkse behoefte 160 mg foliumzuur-equivalent. Ook synthese door darmbacteriën.							