

Het Vitamine Kompas



Vitamines van A tot B12 – kort, krachtig en praktisch

Vitamines zijn onmisbaar voor je gezondheid. Maar welke vitamines heb je écht nodig? In welke hoeveelheden? En hoe weet je of je lichaam ze ook daadwerkelijk opneemt? Dat zijn vragen waar veel mensen mee worstelen — en antwoorden zijn vaak lastig te vinden.

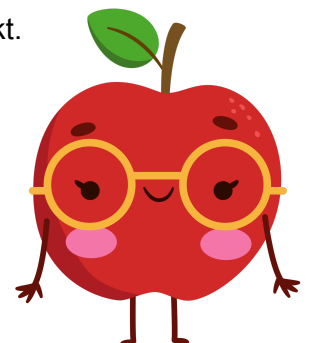
Daarom is er dit Vitamine Kompas: jouw snelle en heldere naslagwerk. Alle essentiële informatie over vitamines overzichtelijk bij elkaar, zonder ingewikkelde vaktaal. Zo heb je direct inzicht in wat je nodig hebt en hoe je er maximaal van profiteert. Eenvoudig, praktisch en direct toepasbaar.

✓ Volledige lijst van essentiële vitamines

● Vetoplosbare vitamines

Deze vitamines slaan zich op in je vetweefsel en hebben een belangrijke rol bij o.a. huid, botten, immuunsysteem en bloedstolling.

- **Vitamine A**
Onmisbaar voor een gezonde huid, goed nachtzicht en je afweersysteem.
Komt vooral voor in lever, roomboter en oranje groenten.
- **Vitamine D**
Helpt je immuunsysteem en stemming, en zorgt voor sterke botten door calcium op te nemen.
Je maakt het aan via zonlicht en het zit in vette vis en eigeel.
- **Vitamine E**
Een krachtige antioxidant die je cellen beschermt en je huid gezond houdt.
Vooral in plantaardige oliën, noten en zaden.
- **Vitamine K**
Essentieel voor bloedstolling en sterke botten.
Zit in groene bladgroenten en wordt deels door darmbacteriën gemaakt.



● Wateroplosbare vitamines

Deze vitamines lossen op in water, worden niet opgeslagen en moet je dagelijks aanvullen. Ze zijn belangrijk voor energie, zenuwen, groei en herstel.

B-complex:

- B1 (Thiamine)
Helpt bij energieproductie en het goed functioneren van je zenuwen.
- B2 (Riboflavine)
Belangrijk voor energie, huid, ogen en afweer.
- B3 (Niacine)
Ondersteunt energie, huid en cholesterolhuishouding.
- B5 (Pantotheenzuur)
Nodig voor energie en hormoonproductie.
- B6 (Pyridoxine)
Speelt een rol in je zenuwstelsel en eiwitstofwisseling.
- B7 (Biotine)
Ondersteunt gezonde huid, haar en nagels.
- B9 (Foliumzuur)
Essentieel voor celgroei en vooral belangrijk tijdens zwangerschap.
- B12 (Cobalamine)
Onmisbaar voor zenuwen en de vorming van rode bloedcellen.

En daarnaast:

- Vitamine C (Ascorbinezuur)
Een sterke antioxidant die je immuunsysteem ondersteunt en helpt bij wondgenezing.
Zit in citrusvruchten, bessen en groenten.



● VITAMINE A – De Hoeder van je Huid, Ogen en Immuun

Vitamine A is onmisbaar voor een gezonde huid, scherpe ogen en een sterk afweersysteem. Het helpt je lichaam nieuwe cellen aanmaken, wat belangrijk is voor groei, herstel en je nachtzicht. Zonder voldoende vitamine A kun je last krijgen van een droge huid, slechte ogen en vaker ziek zijn.

🧠 Weetje:

Vitamine A komt in twee vormen: retinol uit dierlijke producten en bèta-caroteen uit planten. Die laatste zet je lichaam alleen om als je voldoende vet binnenkrijgt.

Waar zit het in?

- Lever
- Roomboter
- Eieren
- Vette vis (zoals zalm)
- Wortel
- Pompoen
- Spinazie
- Boerenkool

⚠️ Tekort-signalen:

- Droge huid en droge ogen
- Slecht nachtzicht
- Vaak ziek zijn of ontstekingen

💥 Overschot?

Kan alleen ontstaan bij te veel lever eten of supplementen. Symptomen zijn hoofdpijn, misselijkheid en zelfs leverschade.

🍷 Eet je vrij-tip:

- Eet af en toe een beetje (biologische) lever, dat is echt powerfood
- Combineer oranje groenten met wat vet, zoals pompoensoep met kokosroom of roomboter
- Vertrouw je lijf: het vraagt om dierlijke voeding, ook als de trend anders zegt



☀️ **VITAMINE D – Het Zonlicht in je Bloed**

Vitamine D reguleert je immuunsysteem, zorgt voor sterke botten en tanden, en helpt je stemming op peil houden. Je huid maakt het aan door zonlicht, maar in de winter of achter glas niet genoeg. Dan is voeding en soms suppletie belangrijk.

🧠 **Weetje:**

Je kunt vitamine D eigenlijk zien als een hormoon, het beïnvloedt heel veel processen in je lijf.

Waar zit het in?

- Vette vis (haring, makreel, zalm)
- Roomboter
- Eigeel
- Levertraan
- Zonlicht op je huid (zonder zonnebrandcrème!)



⚠️ **Tekort-signalen:**

- Somberheid en vermoeidheid
- Zwakke spieren en spierpijn
- Meer infecties

💥 **Overschot?**

Kan alleen ontstaan door langdurige hoge doses supplementen en leidt tot nierklachten door teveel calcium.

🕒 **Eet je vrij-tip:**

- Ga elke dag 15-30 minuten zonder zonnebrand naar buiten
- Eet regelmatig vette vis met graat (zoals haring)

● VITAMINE E – De Beschermmer van je Cellen

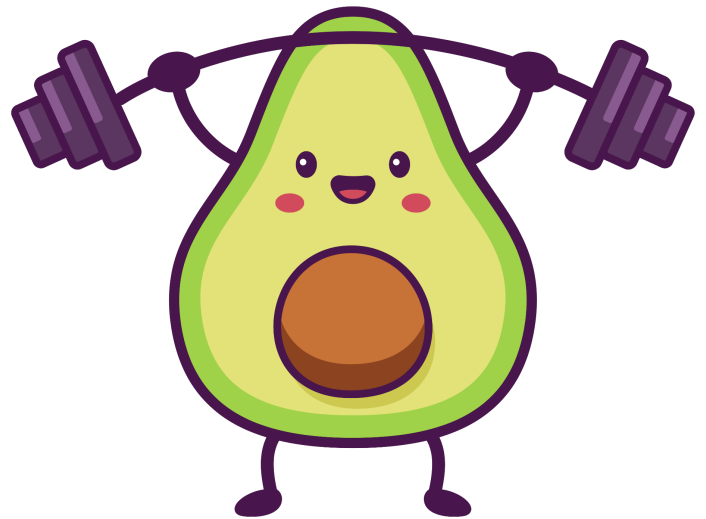
Vitamine E werkt als een antioxidant, die je cellen beschermt tegen schade door vrije radicalen. Het helpt ook je immuunsysteem en houdt je huid soepel. Zonder genoeg vitamine E kunnen spieren en zenuwen achteruitgaan.

🧠 Weetje:

Vitamine E is vooral vetoplosbaar, dus het wordt beter opgenomen als je het samen met vet eet.

Waar zit het in?

- Plantaardige oliën (olijf-, zonnebloemolie)
- Noten en zaden
- Avocado
- Donkergroene bladgroenten



⚠️ Tekort-signalen:

- Spierzwakte en verminderde coördinatie
- Vermoeidheid
- Gevoeligheid voor infecties

🚨 Overschot?

Teveel via supplementen kan het bloed verdunnen en bloedingen veroorzaken.

🗺️ Eet je vrij-tip:

- Gebruik volle, onbewerkte oliën en eet dagelijks een handje noten of zaden
- Combineer met groenten voor extra antioxidanten

● VITAMINE K – De Stille Helper voor je Bloed en Botten

Vitamine K is cruciaal voor de bloedstolling en ondersteunt sterke botten. Zonder voldoende vitamine K kan je bloed minder goed stollen en kunnen botten verzwakken.

🧠 Weetje:

Je darmflora maakt ook vitamine K, maar voeding blijft belangrijk om genoeg binnen te krijgen.

Waar zit het in?

- Donkergroene bladgroenten (spinazie, boerenkool)
- Spruitjes
- Broccoli
- Gefermenteerde producten (zoals zuurkool)

⚠️ Tekort-signalen:

- Gemakkelijk blauwe plekken
- Langere bloedingstijd
- Botpijn en kans op botbreuken

💥 Overschot?

Overdosering komt bijna niet voor via voeding, supplementen moeten voorzichtig gebruikt worden bij bloedverdunners.

🗺️ Eet je vrij-tip:

- Eet geregeld een portie donkergroene groenten
- Voeg gefermenteerde producten toe voor een boost aan vitamine K en gezonde darmbacteriën



● VITAMINE B1 (Thiamine) – De Energieboost voor je Zenuwen en Spieren

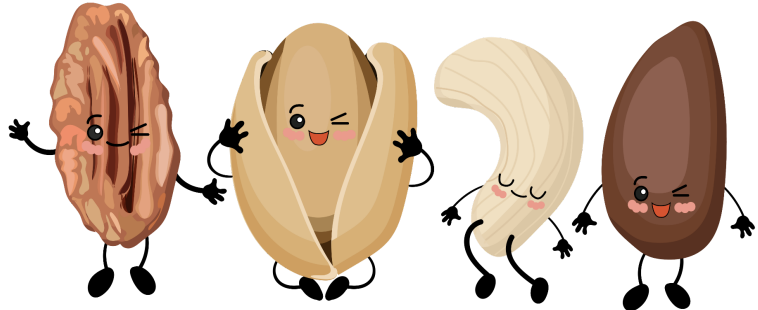
Vitamine B1 helpt je lichaam koolhydraten om te zetten in energie. Het is onmisbaar voor een goed werkend zenuwstelsel en sterke spieren. Zonder genoeg B1 voel je je snel moe en kun je last krijgen van tintelingen of spierzwakte.

🧠 Weetje:

B1 kreeg vroeger de bijnaam “anti-beriberi vitamine”, omdat een tekort die ernstige ziekte veroorzaakte.

Waar zit het in?

- Volkoren granen
- Varkensvlees
- Peulvruchten
- Noten



⚠️ Tekort-signalen:

- Vermoeidheid en concentratieproblemen
- Tintelingen of prikkelingen in handen en voeten
- Spierzwakte of krampen

💥 Overschot?

Je plast het teveel uit, dus te veel komt zelden voor.

🍴 Eet je vrij-tip:

- Kies vaker volkoren producten
- Voeg peulvruchten en noten toe aan je maaltijd voor extra energie
- Vermijd overmatig alcoholgebruik, want dat verbruikt B1 sneller

● VITAMINE B2 (Riboflavine) – De Kracht achter Energie en Stralende Huid

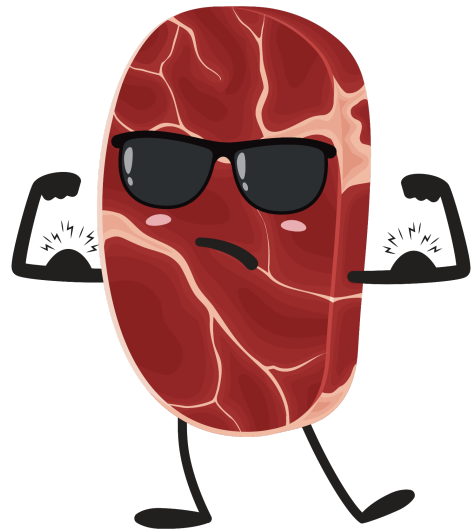
Vitamine B2 helpt je lichaam energie uit voedsel vrij te maken en houdt je huid, nagels en ogen gezond. Het speelt ook een rol bij het herstellen van cellen en weefsels. Zonder genoeg B2 kun je last krijgen van vermoeide ogen, een droge huid of kloofjes bij de mondhoeken.

🧠 Weetje:

Je merkt een tekort vaak aan een geïrriteerde mond en lippen, daarom wordt B2 ook wel de “lippenvitamine” genoemd.

Waar zit het in?

- Melk en zuivel
- Eieren
- Vlees (vooral orgaanvlees)
- Groene bladgroenten
- Noten



⚠️ Tekort-signalen:

- Geïrriteerde en gesprongen lippen
- Vermoeide of branderige ogen
- Vermoeidheid

🚫 Overschot?

Overdosering is zeldzaam, omdat je het overschot makkelijk via urine uitscheidt.

🍴 Eet je vrij-tip:

- Kies voor volle zuivelproducten en eieren
- Voeg wat groene groenten toe aan je maaltijd
- Combineer met andere B-vitamines voor optimale energie

● VITAMINE B3 (Niacine) – De Energieheld en Huidverzorgers

Vitamine B3 helpt je lichaam energie te maken uit eten en houdt je huid en zenuwen gezond. Het ondersteunt ook je spijsvertering en cholesterolbalans. Zonder genoeg B3 kun je last krijgen van vermoeidheid, huidproblemen en spijsverteringsklachten.

🧠 Weetje:

Een tekort aan B3 kan leiden tot pellagra, een ziekte met symptomen als huiduitslag, diarree en dementie – een goede reden om genoeg binnen te krijgen!

Waar zit het in?

- Vlees en vis
- Volkoren granen
- Pinda's
- Zaden
- Peulvruchten



⚠️ Tekort-signalen:

- Vermoeidheid en zwakte
- Ruwe, schilferige huid
- Spijsverteringsproblemen

💥 Overschot?

Hoge doses supplementen kunnen een warm, rood gevoel en jeuk veroorzaken (de “niacine flush”).

🕒 Eet je vrij-tip:

- Eet regelmatig vlees of vis
- Voeg noten en peulvruchten toe aan je menu
- Wees voorzichtig met supplementen, meer is niet altijd beter

● VITAMINE B5 (Pantotheenzuur) – De Ondersteuner van Energie en Huidherstel

Vitamine B5 speelt een belangrijke rol in de energieproductie en helpt bij de aanmaak van hormonen en vetzuren. Het draagt ook bij aan een gezonde huid en wondgenezing. Een tekort is zeldzaam, maar kan leiden tot vermoeidheid en branderige voeten.

🧠 Weetje:

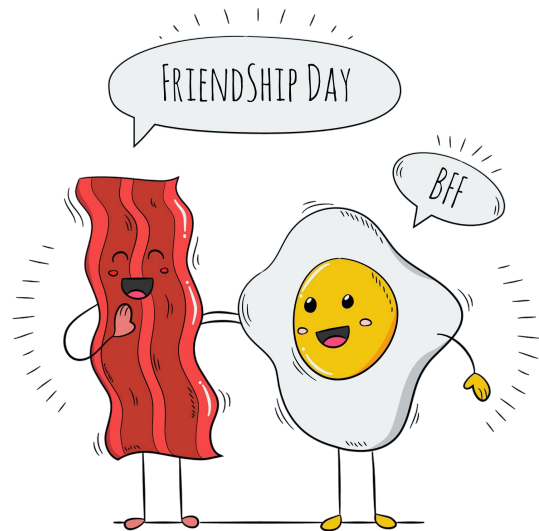
B5 staat ook wel bekend als de 'anti-stress vitamine', omdat het je lichaam helpt omgaan met stress.

Waar zit het in?

- Vlees en gevogelte
- Eieren
- Volkoren granen
- Avocado
- Broccoli

⚠️ Tekort-signalen:

- Vermoeidheid en lusteloosheid
- Brandende voeten
- Slechte wondgenezing



💥 Overschot?

Overdosering komt bijna niet voor, omdat je het overschot uitscheidt via urine.

🕒 Eet je vrij-tip:

- Eet gevarieerd met volkoren granen en groenten
- Avocado is een lekker en voedzaam extraatje
- Gun jezelf rustmomenten om stress te beperken

● VITAMINE B6 (Pyridoxine) – De Coach van je Zenuwen en Hormonen

Vitamine B6 helpt je lichaam aminozuren verwerken, ondersteunt je zenuwstelsel en speelt een belangrijke rol in de productie van hormonen en rode bloedcellen. Zonder genoeg B6 kun je last krijgen van vermoeidheid, prikkelbaarheid en zenuwklachten.

🧠 Weetje:

B6 helpt ook bij de aanmaak van serotonine, het stofje dat je humeur regelt.

Waar zit het in?

- Vlees en vis
- Bananen
- Aardappelen
- Volkoren granen
- Noten



⚠️ Tekort-signalen:

- Vermoeidheid en prikkelbaarheid
- Tintelingen of zenuwpijn
- Slechte concentratie

💥 Overschot?

Langdurig hoge doses kunnen zenuwschade veroorzaken, dus supplementen met mate gebruiken.

🌀 Eet je vrij-tip:

- Eet regelmatig vlees en vis
- Voeg bananen en noten toe voor een natuurlijke boost

● VITAMINE B8 (Biotine) – De Schoonheidsspecialist voor Haar, Huid en Nagels

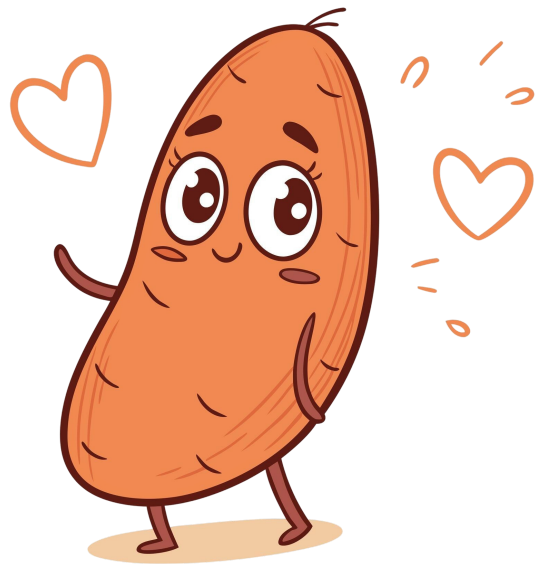
Vitamine B8 helpt je lichaam vetzuren en koolhydraten omzetten in energie en speelt een grote rol bij het gezond houden van je haar, huid en nagels. Een tekort is zeldzaam, maar kan leiden tot haaruitval en een droge huid.

🧠 Weetje:

Biotine wordt ook wel de ‘vitamine voor schoonheid’ genoemd, omdat het vaak in haar- en nagelproducten zit.

Waar zit het in?

- Eieren
- Noten
- Zaden
- Avocado
- Zoete aardappel



⚠️ Tekort-signalen:

- Haaruitval
- Droge, schilferige huid
- Broze nagels

💥 Overschot?

Biotine is veilig, overdosering komt vrijwel niet voor.

🍴 Eet je vrij-tip:

- Eet regelmatig eieren en noten
- Varieer met avocado en zoete aardappel voor extra voeding
- Vergeet niet dat een gezond dieet belangrijker is dan supplementen

● VITAMINE B11 (Foliumzuur) – De Bouwsteen voor Groei en Nieuwe Levens

Foliumzuur is essentieel voor de aanmaak en reparatie van DNA, en speelt een grote rol bij groei, ontwikkeling en de vorming van rode bloedcellen. Vooral tijdens zwangerschap is voldoende foliumzuur cruciaal om neurale buisdefecten bij de baby te voorkomen.

🧠 Weetje:

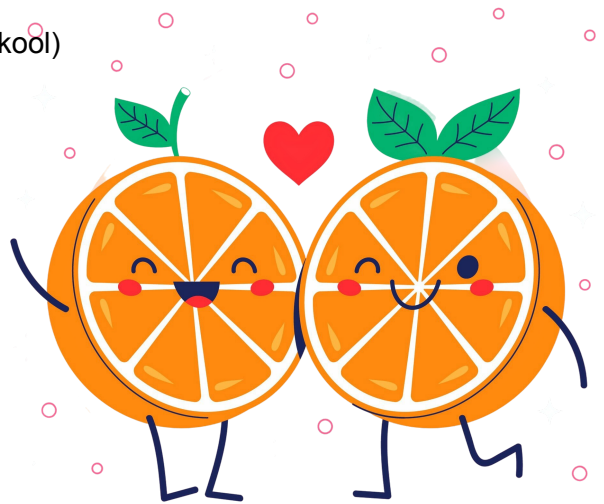
Foliumzuur is vooral bekend als de 'zwangerschapsvitamine', maar iedereen heeft het nodig voor een goede celdeling.

Waar zit het in?

- Donkergroene bladgroenten (spinazie, boerenkool)
- Peulvruchten
- Volkoren granen
- Citrusvruchten
- Lever

⚠️ Tekort-signalen:

- Vermoeidheid en zwakte
- Bloedarmoede
- Problemen met concentratie en geheugen



⚡ Overschot?

Te veel foliumzuur kan het masking-effect geven bij een vitamine B12-tekort, dus voorzichtig met hoge doseringen.

🍴 Eet je vrij-tip:

- Eet dagelijks verse bladgroenten
- Combineer met vitamine B12 voor een goede balans
- Suppletteren vooral tijdens zwangerschap en als arts het adviseert

● VITAMINE B12 (Cobalamine) – De Energiebron voor je Zenuwen en Bloed

Vitamine B12 is cruciaal voor een gezond zenuwstelsel, de aanmaak van rode bloedcellen en de energieproductie. Het is vooral belangrijk voor mensen die weinig of geen dierlijke producten eten, omdat B12 bijna alleen in dierlijke voeding zit.

🧠 Weetje:

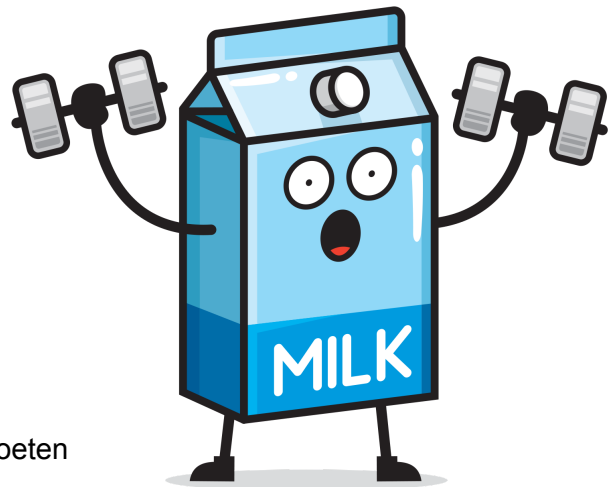
B12 wordt in je lichaam opgeslagen, vooral in de lever, dus een tekort kan pas na jaren ontstaan.

Waar zit het in?

- Vlees en orgaanvlees
- Vis en schaal- en schelpdieren
- Eieren
- Melk en zuivel

⚠️ Tekort-signalen:

- Vermoeidheid en zwakte
- Tintelingen en gevoelloosheid in handen en voeten
- Geheugenproblemen en concentratieverlies



💥 Overschot?

B12 is veilig en overdosering komt vrijwel niet voor, omdat je het overschot uitplast.

🗺️ Eet je vrij-tip:

- Zorg voor voldoende dierlijke producten in je voeding
- Vegans kunnen beter suppletie gebruiken of verrijkte producten kiezen
- Laat bij twijfel je B12-spiegel testen

● VITAMINE C (Ascorbinezuur) – De Krachtpatser voor je Immuun en Huid

Vitamine C is een sterke antioxidant die je immuunsysteem een boost geeft, helpt bij wondgenezing en de opname van ijzer uit plantaardig voedsel verbetert. Het speelt ook een rol bij de productie van collageen, belangrijk voor een gezonde huid, tanden en botten.

🧠 Weetje:

Je lichaam kan vitamine C niet zelf maken of opslaan, dus je moet het dagelijks binnenkrijgen via voeding.

Waar zit het in?

- Citrusvruchten (sinaasappel, citroen)
- Bessen (aardbei, bosbes)
- Paprika
- Kiwi
- Groene bladgroenten

⚠️ Tekort-signalen:

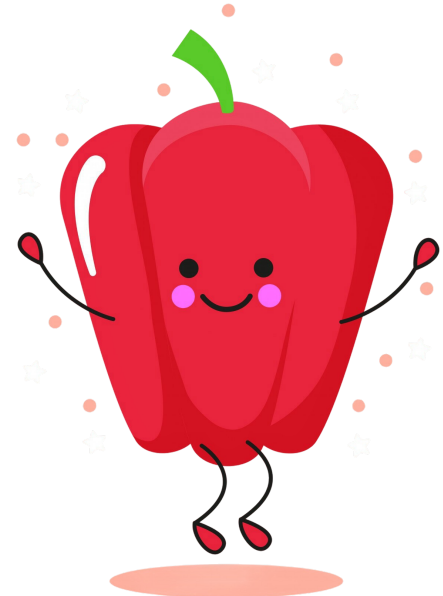
- Vermoeidheid en prikkelbaarheid
- Zwakke weerstand en vaker infecties
- Bloedend tandvlees en slechte wondgenezing

💥 Overschot?

Te veel kan maagklachten of diarree veroorzaken, vooral bij supplementen.

🕒 Eet je vrij-tip:

- Eet dagelijks verse groenten en fruit
- Combineer met ijzerrijke voeding voor betere opname



Extra tips & tricks

Vet- vs wateroplosbare vitamines

Vetoplosbare vitamines (A, D, E, K) worden opgeslagen in je vetweefsel en lever. Daardoor kun je er bij langdurig hoge inname een overschot van opbouwen. Wateroplosbare vitamines (B-complex en C) plas je meestal uit als je er te veel van binnenkrijgt — al betekent dat niet dat je er onbeperkt van moet nemen.

Suppletie: ja of nee?

Voeding blijft altijd de basis. Supplementen kunnen tijdelijk nuttig zijn, zoals tijdens de winter, zwangerschap, stressvolle periodes of bij veganisme. Maar: **meer is niet altijd beter**. Laat je bij twijfel begeleiden door een professional.

Slimme combinaties

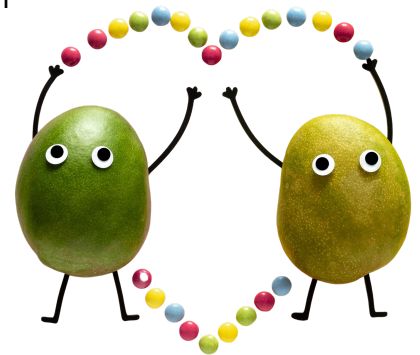
Sommige vitamines versterken elkaar:

- Vitamine C helpt ijzer beter opnemen
- Foliumzuur (B11) en B12 werken samen aan gezonde bloedcellen
- Vitamine D stimuleert de opname van calcium voor sterke botten

Let op interacties

Niet alles werkt samen:

- Calcium kan de opname van ijzer remmen
- Hoge doseringen zink kunnen koper verdringen
- Te veel van één mineraal kan de opname van andere verstoren



Kies kwaliteit boven kwantiteit

Niet elk supplement is gelijk. Kijk bij aankoop naar:

- **De vorm van de vitamine:** sommige varianten neemt je lichaam beter op (bijv. folaat i.p.v. foliumzuur)
- **Toevoegingen:** vermijd onnodige vulstoffen, suikers of kunstmatige zoetstoffen
- **Dosering:** meer is niet altijd effectiever — kijk wat jij nodig hebt

Leefstijl speelt een grote rol

Voeding is belangrijk, maar het hele plaatje telt: stress, slaaptekort, roken en alcoholgebruik verhogen je vitaminebehoefte. Een gezonde leefstijl helpt je lichaam om voedingsstoffen beter te benutten.

Tot slot

Vitamines zijn geen quick fix. Ze vertellen het verhaal van je voeding, je leefstijl en je vitaliteit. De industrie wil je wijsmaken dat je met een pilletje alles goedmaakt — maar echte gezondheid begint met echte keuzes.

Luister naar je lijf. Kijk kritisch naar wat je eet, waar het vandaan komt en wat het met je doet. En bovenal: **neem zelf de regie terug**. Niet alles wat in een potje zit is goed — en niet alles wat in de supermarkt ligt is voedsel.

Eet je vrij betekent niet alleen voedzamer eten, maar ook vrijer denken. Doorprik de marketing, vertrouw op je gevoel, en kies voor voeding die jou écht voedt.

