



Compleet van A tot Zink™

110-0609-0562

GEZOND & FIT



TIPS VOOR GEZONDE VOEDING
VITAMINEN EN MINERALEN



DE ENERGIE



DE VITALITEIT



HET IMMUN-
SYSTEEM



DE HUID



DE OGEN



DE CEL-
BESCHERMING



DE BOTTEN





Compleet van A tot Zink™



GEZOND & FIT

TIPS VOOR GEZONDE VOEDING
VITAMINEN EN MINERALEN



Inhoud

■	Nieuw van Centrum!	6
■	Een leven lang gezond met vitaminen en mineralen	9
■	Gezond en gevarieerd eten vormt de basis!	12
■	Vitaminen en mineralen: nodig om gezond te blijven	14
■	De rol van luteïne: goed voor het gezichtsvermogen	19
■	Vitaminen en mineralen voor, tijdens en na de zwangerschap 	25
■	Vitaminen en mineralen tijdens het opgroeien 	30
■	Vitaminen en mineralen voor volwassenen 	33
■	Vitaminen en mineralen bij een drukke levensstijl 	36
■	Vitaminen en mineralen voor 50+ 	40
■	De verschillende varianten van Centrum	42
■	Recepten	53
■	Het vitaminen en mineralen ABC	58

Nieuw van Centrum!

Nieuwe formule

Gezond eten en voldoen aan de schijf van vijf kan soms lastig zijn. Volgens het Voedingscentrum eten we niet altijd even gezond.

We komen hierdoor soms voedingsstoffen tekort om ons lichaam gezond te houden!

Een aanvulling van vitaminen en mineralen op je voeding kan wenselijk zijn.

Centrum heeft recentelijk internationaal onderzoek gedaan in 20 landen, waaronder Nederland, en heeft in totaal gesproken met 25.000 consumenten. Dit internationaal onderzoek heeft zowel internationaal als in Nederland uitgewezen dat de consument soms tekorten ondervindt in de dagelijkse voeding en dat een multivitamine  soms wenselijk is als een juiste aanvulling op een gezonde voeding.

Uit dit onderzoek is gebleken dat de meeste mensen een multivitamine gebruiken voor het behoud van de algehele gezondheid, maar na verder doorvragen is uit het onderzoek gebleken dat er specifiekere onderliggende behoeftes zijn die deze mensen hebben. Hierop speelt Centrum in.

Centrum introduceert een nieuwe formule. Deze vernieuwde en verbeterde samenstelling van Centrum bevat alle essentiële vitaminen en mineralen, ter aanvulling op de gezonde voeding voor:



De Energie



De Vitaliteit



Het Immuunsysteem



De Huid



De Ogen



De Celbescherming



De Botten



Een leven lang gezond met vitaminen en mineralen

Baby's, kinderen, jongeren, volwassenen, 50-plussers:

Iedereen van jong tot oud heeft vitaminen en mineralen nodig. Elke dag, het hele jaar door! Deze vitale stoffen zijn namelijk essentieel voor het behoud van een goede gezondheid. Ze zijn nodig voor een gezonde groei van kinderen, voor het gezond blijven als volwassenen en ook voor het gezond oud worden. Dus met vitaminen en mineralen houd je je sterke botten , goed geheugen  en immuunsysteem  in stand, om maar eens wat te noemen!

De basis voor het innemen van vitaminen en mineralen is een gezonde, gevarieerde voeding. Maar wees eerlijk: dat gezond eten lukt ook niet elke dag.

Daarnaast zijn er steeds meer groepen die extra vitaminen nodig kunnen hebben. Denk aan kinderen, 50-plussers en zwangere vrouwen. En wat veel mensen nog niet weten is dat het voor grote groepen mensen juist goed is om dagelijks Centrum multi-vitaminen/multimineralen in te nemen als aanvulling op de voeding voor het in stand houden van de goede gezondheid op langere termijn.



En niet alleen in de winter als de 'r' in de maand is, of als je een paar dagen niet zo gezond hebt gegeten. Nee, vitamines zijn dag in, dag uit belangrijk voor het behoud van je gezondheid . Het hele jaar door.

In dit boekje, aangeboden door Centrum, worden veelgestelde vragen beantwoord over wat vitamines en mineralen kunnen betekenen voor het in stand houden van je gezondheid, nu en later. Achterin vind je een handig overzicht van alle vitamines en mineralen die je elke dag nodig hebt. Ook komt aan bod hoe belangrijk luteïne is voor het behoud van je gezichtsvermogen  en waarom luteïne in Centrum zit.

Gezond en gevarieerd eten vormt de basis!

Een goede gezondheid en een energiek en fit gevoel?

Je kunt er zelf veel aan doen. En één van de beste manieren is gezond eten, met voldoende vitaminen en mineralen!

Zitten alle vitaminen en mineralen die ik nodig heb in een gezonde voeding?

Jazeker! Je moet dan wel altijd gezond en gevarieerd eten. Dit betekent voor een volwassene minimaal per dag:

- Brood: 6-7 sneetjes (210-245 gram)
- Aardappelen, rijst, pasta of peulvruchten: 4-5 stuks of 4-5 opscheplepels (200-250 gram)
- Groente: 4 opscheplepels (200 gram)
- Fruit: 2 stuks (200 gram)
- Zuivel: 450 ml melkproducten en 30 gram kaas (1,5 plak)
- Vlees(waren), vis, ei en vleesvervangers: 100-125 gram (gaar gewicht)
- Halvarine, margarine: 30-35 gram (5 gram per sneetje brood)
- Bak-, braad- en frituurproducten, olie: 1 eetlepel (15 gram)
- Dranken: 1,5-2 liter (inclusief melk)



Niet elke Nederlander lukt het om dag in, dag uit zo gezond te eten. Een aanvulling met Centrum   is dus meestal geen overbodige luxe!

Hoe kan ik voorkomen dat er vitaminen verloren gaan bij de bereiding van voedsel?

Helemaal voorkomen kun je het niet, want vitaminen zijn nu eenmaal gevoelig voor hitte en zuurstof. Je kunt de verliezen wel zoveel mogelijk beperken. Kook je groenten zo kort mogelijk, in zo min mogelijk water. Snij en schil groente en aardappelen vlak voor het koken. Bewaar verse voedingsmiddelen als groente, fruit, aardappelen en zuivel niet te lang, want ook dat gaat ten koste van de vitaminen.

Vitaminen en mineralen: nodig om gezond te blijven

Vitaminen en mineralen zijn cruciaal voor ons hele lichaam. Je kunt absoluut niet zonder om je goede gezondheid nu en later te behouden.

Wat zijn vitamines en mineralen eigenlijk?

Vitaminen en mineralen zijn stoffen uit de voeding. Ze zijn onmisbaar voor het goed functioneren van ons lichaam. We hebben ze in kleine hoeveelheden nodig, maar het lichaam kan ze niet (genoeg) zelf aanmaken. Vitaminen en mineralen moeten uit de voeding worden gehaald of met een eventuele aanvulling op de voeding uit een multivitaminen/multimineralen tablet, zoals Centrum.

Waarom zijn vitamines en mineralen zo belangrijk voor het behoud van mijn gezondheid?

Omdat ze echte alleskunnners zijn! Vitaminen en mineralen zijn belangrijk voor het immuunsysteem , de groei, het gezichtsvermogen , een gezonde huid , sterke botten ... noem maar op. Ze zijn zelfs essentieel om gezond oud te kunnen worden.

Welke stoffen uit onze voeding heeft het lichaam nog meer nodig?

Naast vitaminen en mineralen levert onze voeding ook eiwitten, vetten en koolhydraten. Deze voedingsstoffen heeft het lichaam vooral nodig als brandstof en als bouwstof. Maar ook vocht is natuurlijk heel belangrijk.

Helpen extra vitaminen als ik me moe en lusteloos voel?

Een vitaminetekort is slechts één van de mogelijke oorzaken van moeheid en lusteloze gevoelens, net als teveel stress-situaties en te weinig slaap. Heb je zelf het vermoeden dat het aan je eetgewoonten ligt, probeer die dan te verbeteren. Een multivitamine zoals Centrum kan helpen een tekort in je voeding aan te vullen en je dagelijkse energiebehoeften  te ondersteunen.

Houd ik mijn gezondheid in stand door elke dag een multivitamine met mineralen in te nemen?

Je weet dan in ieder geval dat je voldoende vitaminen en mineralen inneemt en dat is natuurlijk gunstig om je gezondheid op peil te houden, ook op de langere termijn. Een gezonde leefstijl draagt ook bij aan je gezondheid . Denk aan gezond eten, voldoende lichaamsbeweging, voldoende ontspanning en niet roken. Centrum past in zo'n gezonde levensstijl.



Vitaminen en mineralen zijn toch alleen maar in de winter belangrijk?

Welnee. Je lichaam heeft dag in dag uit, zomer of winter, dezelfde hoeveelheid vitaminen en mineralen nodig. Alleen vitamine D is een uitzondering.

Je huid  maakt in de winter wat minder vitamine D aan, omdat het zonlicht minder fel is. Ook komen we zelf minder vaak buiten. En als we wel buiten zijn, is het vaak dik ingepakt. Maar verder zijn vitaminen in de zomer net zo belangrijk als in de winter. Gebruik Centrum dus gerust het hele jaar door.

Ondersteunen vitaminen mijn immuunsysteem ?

Niet alleen vitamine C is nodig ter ondersteuning van het immuunsysteem, maar ook vitamine A, B6, D en E. Bij een tekort aan deze vitaminen in je voeding kan je immuunsysteem veranderen. Het is echter niet zo dat je het natuurlijke immuunsysteem extra sterk kunt maken door meer vitaminen te slikken.

Waarom kan een voedingssupplement de voeding niet vervangen?

In een gezonde voeding zitten meer gezonde stoffen dan alleen vitaminen en mineralen. Denk aan eiwitten, vetten, koolhydraten en voedingsvezels. Ook zijn er de zogenoemde bioactieve stoffen als flavonoiden en carotenoiden. Carotenoiden zijn de stoffen die kleur geven aan groenten en fruit. Voorbeelden van carotenoiden zijn betacaroteen, lycopene en luteïne.



De rol van luteïne: goed voor het gezichts- vermogen 🧐

Onze ogen hebben vitamine A nodig om goed te kunnen zien in de schemer. Maar ook luteïne speelt een belangrijke rol. Luteïne ondersteunt het goed blijven functioneren van het gezichtsvermogen doordat luteïne helpt tegen vrije radicalen en fel zonlicht absorbeert 🌞.

Wat is luteïne?

Luteïne is een carotenoïde, net zoals betacaroteen (pro-vitamine A uit bijvoorbeeld wortels) en lycopene (uit bijvoorbeeld tomaten). De carotenoïden geven kleur aan groenten en fruit.

Maar dat is niet hun enige kenmerk: in ons lichaam hebben de carotenoïden invloed als antioxidant. Luteïne 🧐 zit vooral in boerenkool, bleekselderij, spinazie, doperwten en broccoli.

Wat zijn antioxidanten?

Antioxidanten zijn stoffen die het lichaam kunnen beschermen tegen zogenoemde vrije radicalen . Vrije radicalen zijn stoffen in ons lichaam die ontstaan als bijproduct bij diverse processen in het lichaam. Vergelijk het met roetdeeltjes die ontstaan bij het stoken van een vuurtje. Ook factoren van buiten kunnen de hoeveelheid vrije radicalen in ons lichaam verhogen. Bekende voorbeelden zijn roken en blootstelling aan zonlicht. Als vrije radicalen in overvloed in ons lichaam aanwezig zijn, kunnen ze daar invloed hebben op cellen en weefsels. Antioxidanten als vitamine C, E en luteïne beschermen het lichaam tegen vrije radicalen.

Waarom is luteïne zo belangrijk?

In het netvlies van het oog zit veel luteïne. Dat geldt helemaal voor het midden van het netvlies, ook wel de macula of gele vlek genoemd. Luteïne zorgt daar als antioxidant voor een bescherming van het oog tegen vrije radicalen. Een belangrijke functie, want fel zonlicht  en vrije radicalen kunnen namelijk invloed hebben op de gele vlek van het oog. Luteïne is belangrijk voor het behoud van een goed gezichtsvermogen .

Wat zien we met de gele vlek?

De gele vlek is nodig om scherp te kunnen zien. Zonder gele vlek zou het midden van ons gezichtsveld  een zwarte vlek zijn. Lezen lukt dan niet en gezichten kun je niet herkennen.

Wat doet luteïne precies in de gele vlek?

De gele vlek bestaat uit zogenaamde fotoreceptoren, ook wel staafjes en kegeltjes genoemd. Hiermee kunnen we zien. Luteïne vormt samen met een andere stof (zeaxanthine) het macula-pigment. Dit pigment houdt het functioneren van de staafjes en kegeltjes in stand. En dat is hard nodig, want de ogen hebben heel wat licht te verwerken. Luteïne is voor het behoud van ons gezichtsvermogen  dus een heel belangrijke stof.

In welke voedingsmiddelen zit veel luteïne ?

De top 10 van luteïne-rijke groenten en fruit is:

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1. Boerenkool | 6. Andijvie |
| 2. Bleekselderij | 7. Prei |
| 3. Spinazie | 8. Sla |
| 4. Doperwten | 9. Nectarine |
| 5. Broccoli | 10. Groene paprika |

Waarom zit er luteïne in Centrum voor volwassenen en Centrum Select 50+?

Hoe meer luteïne er in de voeding zit, des te meer luteïne er in het netvlies van het oog terechtkomt. Dit kan gunstig zijn voor de bescherming van de ogen tegen zonlicht en vrije radicalen . Neem je dagelijks Centrum en eet je gezond, dan help je zelf mee om je gezichtsvermogen  te behouden.

Waarom is de dosering voor senioren hoger dan voor volwassenen?

Op hogere leeftijd kan de natuurlijke afweer van het lichaam tegen vrije radicalen  veranderen. Een goede voorziening met luteïne wordt dan steeds belangrijker.





Vitaminen en mineralen voor, tijdens en na de zwangerschap

Babywens?

Naast een algemeen gezonde leefstijl, zijn er voor vrouwen en hun mannen met een babywens nog enkele bijzondere aandachtspunten. Deze aandachtspunten zorgen ervoor dat de aanstaande moeder in een optimale conditie en voedings-toestand  komt en de kans op conceptie zo groot mogelijk is. Als vrouwen eenmaal zwanger zijn, blijft het nodig dat zij opletten met het eten en drinken van bepaalde voedingsmiddelen. Het is ook raadzaam dat vrouwen al vóór de zwangerschap zorgen voor een gezond lichaamsgewicht.

Praktische adviezen voor vrouwen met een babywens of zwanger zijn:

1. Eet gezond
2. Drink geen alcohol
3. Blijf in beweging
4. Neem voldoende rust
5. Zorg voor ontspanning
6. Rook niet
7. Gebruik geen drugs
8. Pas op met medicijnen

Zwanger!

Als het om zwangerschap en vitaminen gaat, blijkt dat foliumzuur (vitamine B11)  meestal het speerpunt is bij de advisering over voeding aan vrouwen met een babywens en vrouwen die zwanger zijn. Maar voor vrouwen met een babywens, zwangere vrouwen en moeders die borstvoeding geven, bestaat een gezonde voeding uit veel meer dan alleen voldoende foliumzuur. Het lichaam moet immers ook voor de (toekomstige) baby zorgen en dat vergt veel extra's van het lichaam. In de hele zwangerschap is de baby afhankelijk van de voeding   die de moeder gebruikt. De kwaliteit van die voeding moet hoog zijn, omdat van de meeste vitaminen en mineralen extra hoeveelheden nodig zijn. Daarnaast zijn er nog speciale aandachtspunten, omdat sommige stoffen uit gewone voedingsmiddelen niet goed kunnen zijn voor de ongeboren baby.

Meer dan alleen extra foliumzuur!

Maar een gezonde voeding is soms niet toereikend. Als het om vitaminen gaat luidt aanvullend het officiële advies voor vrouwen met een babywens tot en met de tiende week van de zwangerschap een foliumzuursupplement te gebruiken. Daarnaast wordt tijdens de hele zwangerschap en tijdens de lactatieperiode een supplement met extra vitamine D geadviseerd. Maar de extra behoefte van zwangere vrouwen aan vitaminen en mineralen is veel breder



en veel groter dan vaak gedacht wordt. Tijdens de zwangerschap ligt de ADH (aanbevolen dagelijkse hoeveelheid) van vitaminen 40% en die van mineralen 20% hoger. Bij vrouwen die borstvoeding geven ligt de ADH van vitaminen zelfs 60% en die van mineralen 35% hoger! Het gaat dan om veel meer dan alleen foliumzuur en vitamine D. Om met zekerheid te voorzien in die verhoogde behoefte is aanvulling van alle vitaminen en mineralen aan te raden voor en tijdens de zwangerschap en ook bij het geven van borstvoeding.

Foliumzuur voor de groei van je baby

Foliumzuur is niet alleen belangrijk in het begin van de zwangerschap, maar tijdens de hele zwangerschap. Deze vitamine uit groente en brood is namelijk nodig voor de groei van je baby en de vorming van het bloed 🍷. Gedurende je hele zwangerschap is de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) daarom verhoogd.

Vitamine D voor de botten en tanden van je baby

Ook vitamine D is tijdens je hele zwangerschap belangrijk. Deze vitamine is nodig voor de vorming van de botten 🦷 en tanden van je baby. Vitamine D zit in vette vis, eieren, margarine en halvarine, bak- en braadproducten en vlees. Je huid 🧴 maakt het ook aan onder invloed van zonlicht. De Gezond-

heidsraad adviseert een supplement met vitamine D gedurende je hele zwangerschap.

Praktisch advies voor vrouwen die zwanger willen worden, zwanger zijn of borstvoeding geven:

Gebruik naast een gezonde voeding dagelijks Centrum Materna met daarin foliumzuur en vitamine D!

DHA voor een gezonde ontwikkeling van je baby

Naast vitaminen en mineralen zijn ook andere voedingsstoffen belangrijk als je zwanger bent. Dat geldt vooral voor DHA (afkorting van docosahexaeenzuur). Dit is een omega-3 vetzuur dat in vette vis, zoals paling, makreel en zalm zit. DHA helpt bij de ontwikkeling van de hersenen  en is goed voor de ogen  en het zenuwstelsel van je baby. Vooral in de laatste maanden van je zwangerschap heeft je baby veel DHA nodig. Zorg dus dat jouw voeding voldoende DHA bevat! Eet daarom 2 keer vis per week, waarvan minimaal 1 keer vette vis.

Ben je niet zo'n visliefhebber of eet je niet zo vaak vis? Neem dan Centrum Materna plus DHA.

Vitaminen en mineralen tijdens het opgroeien

Klopt het dat baby's extra vitaminen nodig hebben?

Vitamine A, foliumzuur, zink en jodium zijn essentieel voor een gezonde groei. Pasgeboren baby's hebben extra vitamine K en D nodig. Vitamine K is de eerste drie maanden nodig voor de bloedstolling.

Vitamine D is (tot 4 jaar) nodig voor de vorming van de botten 🍷. Aan flesvoeding zijn deze vitaminen al toegevoegd, maar bij borstvoeding zijn extra druppeltjes nodig.

Hebben mijn kinderen extra vitaminen en mineralen nodig?

Kinderen zijn volop in de groei. Vitaminen en mineralen spelen bij de groei een cruciale rol 🏃🍏. Een gevarieerde voeding met voldoende graanproducten, zuivel, vlees, groenten en fruit, voorziet in de behoefte aan vitaminen en mineralen. Alleen... kinderen eten grillig en dus niet altijd even gevarieerd. Als dat langere tijd het geval is, kan Centrum Junior een goede aanvulling zijn.





Waarom is de dosering in een voedings-supplement voor kinderen lager?

Kinderen hebben een kleiner lichaam en daarom ook een kleinere hoeveelheid vitaminen nodig. De dosering van kindersupplementen is hierop aangepast.



Vitaminen en mineralen voor volwassenen

Om gezond te zijn én te blijven, zijn vitamines en mineralen nodig. Soms is het nodig om extra op vitamines te letten. Dat geldt bijvoorbeeld als je rookt, veel drinkt, vegetarisch eet of een afslankdieet volgt. En van foliumzuur heeft iedereen een aanvulling nodig omdat het niet genoeg in onze voeding zit. Zelfs niet als je heel gezond eet. Centrum bevat een complete samenstelling B-vitamines ter ondersteuning van de energie . Om het immuunsysteem  te ondersteunen bevat Centrum antioxidanten .

Mijn puberzoon schiet de lucht in. Heeft hij extra vitaminen nodig?

Tijdens de groeispurt van pubers is de behoefte aan voedingsstoffen  sterk verhoogd. Vaak is de eetlust in deze periode ook erg groot en eten kinderen erg goed. Maar pubers hebben niet altijd zin om gezond te eten. Of ze zijn zó bezig met hun figuur en slanke lijn waardoor ze juist te weinig of éénzijdig eten. Voor die groepen kan een aanvulling met Centrum zinvol zijn.

Zit er in Centrum genoeg foliumzuur?

Centrum bevat 200 microgram foliumzuur, dus ruim voldoende. Door dagelijks Centrum te nemen weet je dat je genoeg foliumzuur binnenkrijgt.

Heb ik meer vitaminen nodig omdat ik rook?

Ja! Van vitamine C is aangetoond dat de behoefte hoger wordt door roken. Rokers hebben daarom circa vijftig procent meer vitamine C  nodig dan niet-rokers.

Hoe zit het met alcohol en vitaminen?

Voor mannen betekent matig alcoholgebruik twee à drie glazen per dag, voor vrouwen één à twee glazen per dag. Anders ligt het bij alcoholisten; die hebben vaak tekorten aan vitaminen in de voeding  omdat het eetgedrag te wensen overlaat.

Ik eet vegetarisch. Krijg ik dan voldoende vitaminen binnen 🏃 🥬 ?

Vlees is een belangrijke bron van bijvoorbeeld B-vitaminen, ijzer en zink. Een goed samengestelde vegetarische voeding levert deze vitaminen en mineralen ook. Het wordt wel wat lastiger voor wie ook geen zuivel en eieren gebruikt. Dan mis je vooral vitamine B12 in de voeding. Vitamine B12 komt namelijk alleen voor in dierlijke producten.

Ik ben te zwaar en volg een afslankdieet. Krijg ik dan wel genoeg vitaminen binnen?

Helaas, meestal niet. Veel populaire diëten zijn niet evenwichtig van samenstelling. Dat komt omdat bepaalde voedingsmiddelen ‘verboden’ zijn of maar heel weinig gegeten mogen worden. Als je echt wilt afvallen, roep dan de hulp in van een diëtist. Die stelt een uitgebalanceerd, gezond dieet samen. Bij een streng dieet (minder dan 1300 kilocalorieën) kan het raadzaam zijn om extra vitaminen, zoals Centrum 🏃 🥬, te slikken.



Vitaminen en mineralen bij een drukke levensstijl

‘Druk, druk, druk’ is een gevleugelde uitdrukking tegenwoordig. Werk, studie, gezin, sport, hobby’s, familie, vrienden: het past allemaal niet in 24 uur per dag. Geen wonder dat een gezonde voeding er door tijdsgebrek wel eens bij inschiet.

Ik heb het altijd druk. Heb ik daardoor extra vitaminen nodig?

Of drukte en stresssituaties daadwerkelijk de behoefte aan vitaminen  verhoogt, is nog niet helemaal duidelijk. Maar één ding is wel duidelijk: wie het druk heeft, heeft minder tijd om een gezonde maaltijd klaar te maken. Door tijdsgebrek wordt er dan snel gegrepen naar snacks en kant-en-klaar maaltijden, die over het algemeen minder vitaminen bevatten. Een aanvulling kan dan wenselijk zijn.





Verhoogt sporten mijn behoefte aan vitaminen?

Bij sporten verbruikt het lichaam veel energie .

Daarom moet je wat extra eten. Dat geldt ook voor vitaminen, want die zijn nodig om het (extra) voedsel om te zetten in energie. De behoefte aan vitaminen is dus verhoogd. Sporters krijgen automatisch meer vitaminen binnen, als ze grotere hoeveelheden gezonde voedingsmiddelen eten. Dat geldt echter niet als ze hun extra honger stillen met snacks uit de kantine of zoete sportdranken.

Wat is het belang van ginseng en ginkgo biloba?

Al sinds de oudheid is Panax Ginseng in Azië een veel gebruikt middel om de vitaliteit  en energie te verhogen. Ginkgo Biloba is een extract van de bladeren van deze Aziatische boom. De bladeren bevatten een bijzondere verzameling bioflavonoïden en antioxidanten die goed zijn voor het geheugen en concentratievermogen . Daarom zijn deze kruiden toegevoegd aan Centrum Performance.

Vitaminen en mineralen voor 50+

Volop vitaminen en mineralen zijn nodig om ook op oudere leeftijd zo gezond  mogelijk te blijven. Echt gemakkelijk is dat niet, want het wordt wel steeds moeilijker om alles via de voeding binnen te krijgen . Vitamine D is in elk geval extra nodig.

Moet ik als 50-plusser extra op de vitaminen letten?

Jazeker! Bij het ouder worden heeft het lichaam steeds minder voedsel nodig, maar nog steeds evenveel vitaminen en mineralen. En van vitamine D en calcium  zelfs meer! Dat betekent dat gezond eten nóg belangrijker wordt. En dat een aanvulling met Centrum zeker geen overbodige luxe is.

Wanneer komt de vitaminevoorziening echt in het gedrang?

Ouderen kunnen als gevolg van kauw- en slikproblemen, door problemen met het gebit, sociale isolatie en een verminderde mobiliteit, minder gezond of gevarieerd eten en dus mogelijk een vitaminetekort ontwikkelen. Verder hebben zij vaker last van maag- en darminfecties, waardoor de maagzuurproductie kan verminderen. Hierdoor wordt vitamine B12 onvoldoende opgenomen in het lichaam en als gevolg hiervan is er een grotere kans op een vitamine B12-tekort. Ook gebruiken mensen boven de 50 jaar meer medicijnen, terwijl bepaalde medicijnen de opname van vitaminen verstoren.

Centrum   kan dan een goede aanvulling zijn op de dagelijkse voeding.

Waarom wordt vitamine D officieel aanbevolen aan 50-plussers?

Bij het ouder worden maakt de huid (onder invloed van zonlicht) steeds minder vitamine D aan. Om de botten  sterk te houden, kan de voeding worden aangevuld met een multivitamine die speciaal is samengesteld voor 50-plussers.

De verschillende varianten van Centrum:

CENTRUM MATERNA



Centrum Materna is een multivitamine die speciaal is ontwikkeld voor vrouwen met een babywens, zwangere vrouwen en moeders die borstvoeding geven. Centrum Materna biedt ter aanvulling op de voeding de (extra) vitaminen en mineralen die deze groep vrouwen nodig heeft, natuurlijk met foliumzuur en vitamine D. De variant Centrum Materna PLUS DHA bevat ook omega-3 vetzuur capsules met DHA. Deze capsules dragen bij aan de groei, de ontwikkeling en zijn goed voor de hersenen, ogen en het zenuwstelsel van de baby.





Het Immuunsysteem

Bevat antioxidanten (betacaroteen, zink, selenium, vitaminen C + E) om het immuunsysteem te ondersteunen.



De Hersenen

Bevat DHA (Docosahexaeenzuur) en jodium, deze zijn goed voor de hersenen



De Botten

Bevat Calcium, vitaminen D + C ter ondersteuning van de botten



De Huid

Combineert vitaminen A + C en betacaroteen met biotine, deze dragen bij aan een mooie huid



De Ogen

Heeft een gebalanceerde samenstelling van Luteïne, vitaminen A + C ter ondersteuning van de ogen



Het Bloed

Bevat ijzer, vitaminen B12 + C en foliumzuur, deze zijn goed voor de bloedcirculatie



Het Hart

Bevat vitaminen B6 + B12 en foliumzuur ter ondersteuning van het hart



De Energie

Bevat een complete samenstelling van B-vitaminen ter ondersteuning van de energie

CENTRUM JUNIOR

Centrum Junior is een uitgebalanceerde samenstelling van vitaminen en mineralen in de vorm van een kauwtablet, speciaal samengesteld voor kinderen van 4 tot 12 jaar. Als aanvulling op de voeding, voorziet Centrum Junior daarmee in de dagelijkse behoefte aan vitaminen en mineralen die belangrijk zijn voor de groei, de ontwikkeling en het dagelijks goed blijven functioneren van het lichaam. De kauwtablet heeft een lekkere frambozensmaak.





De Energie

Bevat een complete samenstelling van B-vitaminen ter ondersteuning van de energie



Het Immuunsysteem

Bevat antioxidanten (zink, selenium, vitaminen C + E) om het immuunsysteem te ondersteunen



De Concentratie

Bevat een uitgebalanceerde samenstelling van B-vitaminen, vitamine C en ijzer ter ondersteuning van het concentratievermogen



De Ogen

Heeft een gebalanceerde samenstelling van vitaminen A + C ter ondersteuning van de ogen



De Botten

Bevat vitaminen D + C + K ter ondersteuning van de botten

CENTRUM VOOR VOLWASSENEN



De vernieuwde, uitgebalanceerde samenstelling van Centrum is speciaal geformuleerd met alle 13 vitaminen, 13 mineralen en luteïne, inclusief de volledige antioxidantgroep, foliumzuur en sporelementen. Als aanvulling op de voeding, voorziet Centrum daarmee in de dagelijkse behoefte aan vitaminen en mineralen die belangrijk zijn voor het dagelijks goed blijven functioneren. Daarom is Centrum Compleet van A tot Zink. Centrum is geschikt voor volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar.





De Energie

Bevat een complete samenstelling van B-vitaminen ter ondersteuning van de energie



Het Immuunsysteem

Bevat antioxidanten (betacaroteen, zink, selenium, vitaminen C + E) om het immuunsysteem te ondersteunen



De Huid

Combineert vitaminen A + C en betacaroteen met biotine, deze dragen bij aan een mooie huid



De Ogen

Heeft een gebalanceerde samenstelling van Luteïne, vitaminen A + C ter ondersteuning van de ogen



De Celbescherming

Helpt het lichaam te beschermen tegen de dagelijkse omgevingsinvloeden van vrije radicalen

CENTRUM PERFORMANCE

De behoefte aan extra vitaminen en mineralen als aanvulling op de voeding is mede afhankelijk van het individuele leef- en eetpatroon. Daarnaast zijn er specifieke groepen die extra vitaminen en mineralen nodig hebben, zoals sporters en mensen die regelmatig roken of alcohol nuttigen. Als aanvulling op de voeding, voorziet de krachtige formule van Centrum Performance in de verhoogde behoefte aan vitaminen, mineralen en kruiden en geeft je extra energie. Centrum Performance is compleet van A tot Zink geformuleerd. Het bevat alle essentiële vitaminen en mineralen, Ginkgo Biloba en Ginseng. Centrum Performance is geschikt voor volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar.





De Energie

Bevat hoge dosering van B-vitaminen en daarnaast Gingko Biloba en Ginseng voor vitaliteit en meer energie



Het Immuunsysteem

Bevat antioxidanten (betacaroteen, zink, selenium, vitaminen C + E) om het immuunsysteem te ondersteunen



De Concentratie

Bevat een uitgebalanceerde samenstelling van B-vitaminen, vitamine C en ijzer ter ondersteuning van het concentratievermogen



Het Uithoudingsvermogen

Bevat een krachtige samenstelling van B-vitaminen, ginseng en ijzer ter vergroting van je uithoudingsvermogen



Het Bloed

Bevat ijzer, vitamine B12 en vitamine E ter ondersteuning van het hart en is goed voor de bloedcirculatie

CENTRUM SELECT 50+

Vitaminen en mineralen zijn onmisbaar voor het dagelijks goed blijven functioneren van het lichaam. Dit geldt vooral voor mannen en vrouwen van middelbare leeftijd. Niet alleen de levensstijl van de 50-plussers verandert, maar ook de behoefte aan dagelijkse vitaminen en mineralen verandert (zoals bijvoorbeeld vitamine B12, D, foliumzuur en calcium). De samenstelling van Centrum Select 50+ bevat alle 13 vitaminen, 13 mineralen en luteïne en voorziet daarmee in de veranderende dagelijkse behoeften aan bouwstoffen van 50-plussers.





De Vitaliteit

Bevat een hogere dosering van B-vitaminen en ijzer ter ondersteuning van de dagelijkse energie behoeften



Het Immuunsysteem

Bevat vitaminen A + D, ijzer, koper, zink en selenium voor optimaal functioneren van het immuunsysteem.



De Huid

Combineert vitaminen A + C en beta-caroteen met biotine, deze dragen bij aan een mooie huid



De Ogen

Heeft een gebalanceerde samenstelling van Luteïne, vitaminen A + C ter ondersteuning van de ogen



De Botten

Bevat calcium, vitaminen D + C + K ter ondersteuning van de botten

Heb je nog vragen?

Op de website www.centrumvitamine.nl kun je nog veel meer achtergrondinformatie vinden.

Ook beantwoorden wij graag al je vragen als je een e-mail stuurt naar info@centrumvitamine.nl of belt met **023 - 5672567**.



RECEPTEN





Pasta met danablu en tonijn



Ingrediënten

- 2 courgettes (ca. 550 g)
- 50 g zongedroogde tomaten op olie
- 25 g zwarte olijven zonder pit
- 1 eetl. olijfolie
- 2 gesnipperde sjalotjes (ca. 50 g)
- ¼ theel. (fijn) zout
- wat verse basilicumblaadjes in smalle reepjes
- 350 g gedroogde witte pasta, bijv. tagliatelle
- 2 blikjes tonijnmoot naturel op water (à ca. 185 g)
- 125 g Danablu (Danish Blue, blauwaderkaas)
- versgemalen peper

Voorbereiding

Was de courgettes en schaaft ze in lange, dunne plakken. Snij deze plakken in smalle reepjes (zoals de pasta). Snij de zongedroogde tomaten in smalle reepjes en hak de zwarte olijven.

Bereidingswijze

Verhit de olie in een grote pan. Laat de sjalotjes ca. 2 minuten zachtjes bakken. Voeg de courgettereepjes toe en laat deze in ca 3 minuten op een matig hoog vuur zacht worden. Voeg de zongedroogde tomaten, olijven, zout en basilicum toe. Breng het mengsel op smaak. Kook intussen de pasta zoals aangegeven op de verpakking en laat hem uitlekken in een vergiet. Laat de tonijnmoot uitlekken en verdeel hem in niet al te kleine stukjes.

Serveertips

Spatel de pasta, het courgettemengsel, de kleingesneden Danablu en de tonijn in een grote warme serveerschaal door elkaar en bestrooi met peper. Garneer met wat verse basilicumblaadjes. Serveer direct.

Stamppot witte kool met vulling en peertjes

Vorbereiding

Aardappels schillen en afspoelen, champignons schoonmaken en in plakjes snijden.

Bereidingswijze

Aardappels met beetje zout in water aan de kook brengen (iets ruimer water omdat de kool er bij in gaat). Na een paar minuten de witte kool toevoegen (blijven koken) en ca. 20 minuten laten koken (laag vuur).

Ondertussen het gehakt in andere pan bakken (veel peper). Laatste 5 à 7 min. ook de paddestoelen even meebakken (ook die met peper bestrooien). Tijdens het bakken van het gehakt de kant en klare peertjes verwarmen; rode port toevoegen voor de smaak.

Aardappelen met kool afgieten en alles goed door elkaar stampen. Vervolgens met een vork of lepel het gehakt met de champignons er doorheen scheppen.

Ingrediënten

- Kruidige aardappels voor stampot
- Ca. 400 gr gesneden witte kool
- 250 gr Rundergehakt
- 1/2 à 3/4 Bakje met (kastanje) champignons
- Zout, versgemalen zwarte peper, olijfolie (of boter)
- Bakje kant en klare stoofpeertjes (groenteman)
- Rode port



Wraps rolletjes

Ingrediënten

- Wraps
- Kruidenroomkaas
- Ijsbergsla
- Gerookte zalm, ham, kipfilet, rookvlees, enz.



Bereidingswijze

Besmeer de wraps met de kruidenroomkaas. Beleg deze vervolgens met de ijsberg sla en de zalm (of vleeswaren). Rol de wraps stevig op en snijd deze in plakjes. Gebruik cocktailprikkertjes om de rolletjes bij elkaar te houden.

Het vitaminen ABC

Type	Functie
Vitamine A (retinol)	Helpt bij celopbouw, helpt ogen, haar en tanden gezond te houden.
Bètacaroteen (provitamine A)	Bètacaroteen is een belangrijke anti-oxidant tegen vrije radicalen.
Vitamine B1 (thiamine)	Noodzakelijk om energie uit voeding te halen.
Vitamine B2 (riboflavine)	Essentieel voor een goede groei en het omzetten van voeding in energie.
Vitamine B3 (niacine)	Stimuleert de spijsvertering.
Vitamine B5 (panthoteenzuur)	Helpt vetten en koolhydraten omzetten in energie.
Vitamine B6 (pyridoxine)	Is goed voor de bloedvaten en zenuwstelsel.
Vitamine B8 (Biotine)	Helpt haar gezond te houden en is noodzakelijk om energie uit voeding te halen.
Vitamine B11 (foliumzuur)	Ondersteunt de normale groei en ontwikkeling.
Vitamine B12 (cyanocobalamine)	Helpt de zuurstoftransport door rode bloedcellen en van belang voor het goed functioneren van het zenuwstelsel.
Vitamine C (ascorbinezuur)	Nodig voor het immuunsysteem.
Vitamine D (cholecalciferol)	Belangrijk voor sterke botten en tanden.
Vitamine E (tocoferol)	Ter bescherming van gezonde cellen en weefsels.
Vitamine K (fylloquinon)	Verantwoordelijk voor de bloedstolling en voor sterke botten.

Te vinden in

Lever, eieren, zuivel, vis, halvarine en margarine.

Geel en oranje gekleurde groenten en fruit, wortels, donkergroene bladgroenten.

Bruin brood, zilvervliesrijst, aardappelen, noten, varkensvlees.

Eieren, vlees, zuivel en lever.

Volkorenproducten, (varkens)vlees, kip, vis, pinda's.

Aardappelen, eieren, vlees, melk, vis.

Aardappelen, brood, vlees (gevogelte), vis, peulvruchten.

Walnoten, zilvervliesrijst, champignons.

Groenten (broccoli, spruitjes, spinazie), brood, eieren.

Vlees, vis, zuivelproducten en eieren.

Fruit, groenten.

Levertraan, eidooier, vette vis, zuivelproducten, margarine en halvarine.

Noten, plantaardige olie, margarine, groente en eieren.

Spinazie, broccoli, boerenkool, eieren en (mager) vlees.

Op de volgende pagina staan de mineralen.

Het mineralen ABC

Type	Functie
Calcium	Nodig om tanden en botten sterk te houden.
Chloor	Voor een goede vochtbalans in het lichaam.
Chroom	Speelt een rol bij de invloed insuline.
Fosfor	Instandhouden van het skelet.
IJzer	Helpt bij vermoeidheid.
Jodium	Van invloed op de stofwisseling.
Kalium	Speelt een rol in vochthuishouding en is van belang voor het zenuwstelsel.
Kobalt	Deel van vitamine B12, essentieel voor zuurstof-transport door rode bloedcellen.
Koper	Noodzakelijk voor het bloed en van belang voor het zenuwstelsel.
Magnesium	Voor soepele spieren en gewrichten.
Mangaan	Nodig voor de spijsvertering.
Molybdeen	Betrokken bij de invloed van koper en ijzer.
Natrium	Voor een goede vochthuishouding.
Selenium	Beschermst tegen vrije radicalen.
Zink	Belangrijk voor het afweersysteem en een goede groeiontwikkeling.

Te vinden in

Zuivelproducten, groenten, peulvruchten.

Keukenzout, olijven.

Vlees, graanproducten en biergist.

Brood, groenten, peulvruchten, vlees en vis.

Zeevruchten, cornflakes, peulvruchten, vlees en cacao.

Krab, kreeft, brood, toegevoegd aan zout.

Citrusvruchten, groene groenten, bananen.

Vlees, niertjes, lever, melk, oesters, mosselen.

Brood en groenten.

Noten, peulvruchten, vlees, vis, graanproducten, bladgroenten, cashewnoten.

Graanproducten, lever, vlees, peulvruchten.

Graanproducten, lever, vlees, peulvruchten.

Keukenzout, schelpdieren, ontbijtspek.

Vlees, graanproducten, gevogelte, ei, noten.

Oesters, vlees, kaas, graanproducten en noten.





