

## **'Winterweerstand met extra vitamine C' column in GezondheidPlus**

In de koude wintermaanden is het handig om de weerstand te ondersteunen. Een griepje of verkoudheid is namelijk snel opgelopen. Ter ondersteuning kunt u sappige sinaasappels of kiwi's eten voor wat extra vitamine C. Maar is dat voldoende?

### **Krachtig antioxidant**

In tegenstelling tot het lichaam van een dier, kan het menselijk lichaam geen vitamine C aanmaken. Vitamine C is onmisbaar bij verschillende biochemische routes, de vorming van bindweefsel en de opname van ijzer. Het is een antihistaminicum en een krachtig antioxidant met een belangrijke rol in de weerstand. Het beschermt lichaamscellen tegen oxidatieve schade, als gevolg van blootstelling aan vrije radicalen. Oxidatieve schade wordt veroorzaakt door zuurstof. Een voorbeeld hiervan is, hoe langer een geschilde appel wordt blootgesteld aan lucht, hoe bruiner deze kleurt.

### **Twaalf sinaasappels per dag**

Het is belangrijk om voedingsstoffen uit de voeding te halen. Maar als je je moe of rillerig voelt, neig je meer naar warme spijzen dan naar verkoelend fruit. Daarnaast bevatten (zelfs gezonde) voedingsmiddelen soms onvoldoende voedingsstoffen. Om per dag aan vijfhonderd milligram tot één gram vitamine C te komen, moet u dagelijks minstens twaalf sinaasappels eten! In dit geval kunt u het lichaam een handje helpen door vitamine C te suppleren.

### **Verschillende vormen**

Ascorbinezuur is de minst dure en meest gangbare vorm van vitamine C. Goedkope/Eigen merk supplementen met ascorbinezuur bevatten vaak gist, suiker en melk, zijn meestal niet hypoallergeen en kunnen vervuild zijn. Als u gevoelig bent voor maagzuur- of darmklachten, gebruik dan een ontzuurde vorm van vitamine C zoals magnesium- en calcium ascorbaat. Bij langdurig gebruik kunt u het beste een mix van deze twee vormen nemen. Ester-C is de ontzuurde vorm en bevat meestal een complex van stoffen zoals bioflavonoïden. De laatste vorm is de in vet oplosbare vorm ascorbyl palmitaat. Het ondersteunt de detoxificatie (ontgifting) van toxines en vrije radicalen. Acorbyl palmitaat wordt zeer goed opgenomen door het lichaam.

### **Suppleer niet 'in het wilde weg'**

Een overschot aan vitamine C kan darmklachten of diarree veroorzaken. Een tekort aan deze vitamine uit zich in een lagere weerstand, bloedend tandvlees, vertraagde wondgenezing en uiteindelijk kan er scheurbuik ontstaan. Vitamine C kunt u het beste bij of net na een maaltijd innemen. Houd daarbij wel rekening met uw constitutie. Suppleer niet onbegeleid 'in het wilde weg', dit kan namelijk lijden tot klachten en andere ongewenste bijwerkingen. Schakel daarom de hulp in van bijvoorbeeld een natuurdiëtist die u kan begeleiden in het onderzoeken welke vorm en dosering het beste bij u past.

Gepubliceerd op 1 januari 2014 in het blad GezondheidPlus