Vitamine A

Soort vitamine:

* Vitamine A wordt ook wel retinol genoemd.
* Vitamine A is een vitamine die oplosbaar is in vetten. Het lichaam slaat te veel van vitamine A gedeeltelijk op in vet. Een ander deel wordt uitgescheiden via de urine of de gal.

Voedingsmiddelen:

Vitamine A komt veel voor in groente, fruit en dierlijke producten zoals:

* Worteltjes, bloemkool, spitskool
* Sinasappels, mandarijnen, bananen
* Vlees, vleeswaren, zuivelproducten, vis eierdooier

te kort aan vitamine A:

Een tekort aan vitamine A kan huidproblemen, dof haar, nachtblindheid en zelfs blindheid veroorzaken.

Te veel aan vitamine A:

Een teveel aan vitamine A kan vergiftiging veroorzaken. De verschijnselen zijn hoofdpijn, misselijkheid, duizeligheid, vermoeidheid en afwijkingen aan ogen, huid en skelet. Er zijn ook aanwijzingen dat meer dan 1500 microgram vitamine A per dag het risico op heupfracturen bij volwassenen verhoogt, maar dit wordt nog verder onderzocht. Het gaat om vitamine A uit dierlijke producten en niet om provitamine A uit groente en fruit.

Een teveel aan vitamine A komt bijna niet voor, tenzij je vaak lever eet of hooggedoseerde supplementen slikt. Voor peuters en kleuters wordt geadviseerd het gebruik van leverproducten te beperken.

Hoeveelheid vitamine A:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Categorie** | **Leeftijd** | **Dagelijkse vitamine A**  **(microgram)** |
| Mannen | 14-18 jaar | 900 |
| vrouwen | 14-18 jaar | 700 |

Wat voor belangrijke rol speelt vitamine A?

Vitamine A zorgt voor de huid en ogen. Vitamine A is nodig voor de aanmaak van cellen en de weefselstructuur van de huid, door vitamine A worden epitheelcellen gevormd in de huid, luchtpijp, het haar, tandvlees en longweefsel.

Door vitamine A kunnen de ogen zich aanpassen aan het schemer. Vitamine A zorgt ook voor een goede werking van het afweer- en immuunsysteem, zodat iemand niet ziek wordt.

Vitamine A speelt een belangrijke rol bij de groei van kinderen. Het is niet nodig kinderen extra vitamine A te geven, tenzij een arts dat voorschrijft.

Anne van Boxtel & Lotte van de Pol