**Vitamine E**

Wat is vitamine E?

Vitamine E ook wel Alfa-tocoferol is een in vet oplosbaar vitamine. Vitamine E is een antioxidant, deze stof beschermd het lichaam tegen vrije radicalen. Het is geen lichaam eigenstof. Het lichaam kan het zelf niet aanmaken.

Een antioxidant is een stof die in staat is de door vrije radicalen in het organisme veroorzaakte beschadigingen te neutraliseren of te verminderen. De vrije radicalen zijn met name verantwoordelijk voor de oxidatie van de cellen, een belangrijk verschijnsel bij het verouderingsproces

Waar is het goed voor?

Vitamine E beschermt de cellen tegen oxidatie van onverzadigde vetzuren. Het speelt een rol bij de aanmaak van rode bloedcellen en het in stand houden van spier en ander weefsel. Ook is het voor de stofwisseling in cellen en voor de weerstand van belang

Waar zit het in?

Voldoende vitamine E krijg je binnen via je voeding. Dierlijke producten bevatten weinig vitamine. Je moet het vooral hebben van de plantaardige producten. Veel vitamine E zit vooral in Granen Noten Zaden Groenten Fruit en plantaardige Oliën.

Cremes, zalven en shampoos

In veel cremes zalven en shampoos word vitamine E gestopt. Vitamine E crème zou de huid moeten voeden en beschermen. Ook zou het door de vochtinbrengende werking de huid soepel en jong moeten houden. Over de zalf word gezegd dat het zou helpen tegen littekens. De shampoo zou de haar extra laten glanzen en er gezonder uit laten zien. Voor dit alles is geen bewijs. Er zijn verschillende onderzoeken naar geweest maar hier komen geen duidelijke uitslagen uit.

Een tekort?

Een tekort aan vitamine komt eigenlijk niet voor. Het ontstaat alleen na jarenlang te weinig van deze vitamine met als gevolg een chronische aandoening of stoornis in de opname van voedingstoffen. Ook kan het leiden tot bloedarmoede en spierzwakte.

En teveel?

De bovengrens van het veilig binnenkrijgen van de vitamine is 100 milligram voor kinderen van 1 tot 3 jaar en 300 milligram voor volwassenen. Dit komt overeen met ongeveer 4,5 kilogram noten. Een teveel aan de vitamine zorgt voor een stapeling van verschillende weefsels wat nadelig is voor de processen in die weefsels.