**Isa Bosch – W41A**

**Vitamine B1 (thiamine)**

**Wat houd vitamine B1 precies in?**

* Vitamine B1 maakt deel uit van de groep van in water oplosbare vitamines.
* Vitamine B1 is vooral betrokken bij de energieproductie en koolhydraatstofwisseling.
* Vitamine B1 speelt ook een rol bij zenuwimpulsen.
* Vitamine B1 zorgt voor de afbraak van glucose tot energie.

**Functies van vitamine B1**

* Vitamine B1 speelt een belangrijke rol bij de koolhydraatstofwisseling
* Vitamine B1 is een onderdeel van een enzym dat belangrijk is voor de energieproductie in de hersenen.
* Vitamine B1 vervult een rol bij de overdracht van zenuwprikkels in het zenuwstelsel.
* Vitamine B1 is betrokken bi de verbranding van alcohol in ons lichaam.

**Waar zit vitamine B1 in?**

* Varkensvlees
* Graanproducten
* Zilvervliesrijst
* Aardappelen
* Melkproducten
* Groente (erwten en bonen)

**Oorzaken van te kort hebben aan vitamine B1**

* Een langdurig te kort aan B1 komt vrijwel altijd door chronisch alcoholmisbruik en chronisch braken.
* Eenzijdig dieet
* Aangeboren stofwisselingsziekte
* Verminderende inname bij verhoogde behoefte (bv. Bij alcoholisme)
* Verhoogde behoefte (bv. bij een zwangerschap)

**Gevolgen van te kort hebben aan vitamine B1**

**Een chronisch te kort aan vitamine B1 is duidelijk te zien aan ernstige symptomen:**

* Moeheid
* Concentratieproblemen
* Geïrriteerdheid

**Omstandigheden waar dit vooral in voorkomt zijn:**

* Zware lichamelijke inspanning
* Ziekte
* Zwangerschap
* Bij alcoholisten