Thiamine (vitamine B1)

**Geef en omschrijving van de vitamine of mineraal?**

Thiamine is een wateroplosbare vitamine. Het wordt goed opgenomen door het lichaam.

**Omschrijf de functie voor je lichaam van de vitamine of mineraal**

Vitamine B1 of thiamine heb je nodig om koolhydraten om te zetten naar energie voor het lichaam. Vitamine B1 heb je verder nodig voor een goede werking van de hartspier, het zenuwstelsel en de hersenen.

**Geef aan in elke producten de vitamine of mineraal voorkomt**

Thiamine komt voor in brood en graanproducten, aardappelen, groente, vlees en vleeswaren, melk en melkproducten.

**Geef de ADH aan van de vitamine of mineraal**

|  |  |
| --- | --- |
| **CATEGORIE/LEEFTIJD** | **DAGELIJKSE AANBEVELING THIAMINE** |
| **Mannen en vrouwen** |  |
| 0-1 jaar | 0,2 mg/dag |
| 1-3 jaar | 0,3 mg/dag |
| 4-8 jaar | 0,5 mg/dag |
| 9-13 jaar | 0,8 mg/dag |
| 14-17 jaar | 1,1 mg/dag |
| 18 jaar en ouder | 0,1 mg/MJ\* |
| **Zwangere vrouwen** | 1,4 mg/dag |
| **Vrouwen die borstvoeding geven** | 1,7 mg/dag |

**Omschrijf wat er gebeurt bij een tekort of te veel van deze mineraal**

te kort:

Bij een tekort aan vitamine B1 kunnen psychische afwijkingen ontstaan, zoals depressie, concentratieproblemen en geheugenverlies. Ook gevoelloosheid in de benen, hartklachten en spierverlamming (beriberi) kunnen gevolgen van een tekort zijn. Beriberi is een zenuwaandoening en komt in de westerse wereld niet meer voor. Een thiamine-tekort komt vooral voor bij specifieke risicogroepen zoals alcoholisten en drugsverslaafden. Ook komt het voorbij ziektes aan het maagdarmkanaal. Thiamine te kort kan leiden tot het Wernicke Korsakoff syndroom.

Te veel:

Van een hoge dosis thiamine wordt in de darm maar een klein deel opgenomen in het lichaam. Wanneer het lichaam toch te veel thiamine opneemt, plas je het overschot weer uit. Er zijn geen negatieve gezondheidseffecten bekend te veel thiamine.