

Vitaminen, De “bougies” van je lichaam



Wetenschappelijke inzichten en praktische tips voor een optimale gezondheid"

© Thierry Maréchal

Vitaminen, De “bougies” van je lichaam

Wetenschappelijke inzichten en praktische tips voor een optimale gezondheid

Auteur: Thierry Maréchal

Uitgeverij: Brave New Books

ISBN: 9789465468754

Eerste druk: 1999

Tweede herziene druk: juni 2026

Copyright: Thierry Maréchal

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Vitaminen: de “bougies” van je lichaam

Inhoudsopgave

Voorwoord	7
Dankwoord	8
Inleiding	9
1) Wat zijn vitaminen?	11
2) Naamgeving en geschiedenis	13
3) Water- en vet oplosbare vitaminen	16
4) Vitaminen als vrije-radicalenvangers	17
5) Tabellen en overzicht per vitamine.....	18
Vitamine A	18
Vitamines B	30
Vitamine B1	32
Vitamine B2	36
Vitamine B3	40
Vitamine B5	46
Vitamine B6	48
Vitamine B7-8	53
Vitamine B9-11	56
Vitamine B12	63
Vitamine B familie	68
Belangrijk over vitaminen	72
Vitamine C	73
Vitamine D	80
Vitamine E	88
Vitamine K	91
6) Voedingssupplementen, nut of waanzin?	96
7) Verschil tussen natuurlijke en synthetische supplementen	98
8) Time-released of depotpreparaten	99
9) Megadoses vitaminen bij inname van supplementen	99
10) Supplementen bij het afslanken	100
11) Supplementen bij het sporten	100

12) Hoe haal je meer uit je voeding	101
13) Opmerkelijke feiten over vitaminen	102
14) Evenwicht tussen vitaminen en mineralen	104
15) Slot	104
Verklarende woordenlijst	105
Bibliografie.....	107

Voorwoord

Welkom bij dit boek over vitamines, een onmisbare schakel in ons dagelijks welzijn en onze gezondheid. Vaak worden vitamines slechts gezien als bijkomstige supplementen, maar in werkelijkheid spelen ze een cruciale rol in ons lichaam. Ze zijn nodig in heel kleine hoeveelheden, en toch kunnen ze het verschil maken tussen een energiek, gezond lichaam en een toestand van tekort of ongemak.

Om het belang van vitamines te illustreren, vergelijk ik ze graag met de bougies van een motor van een auto. Hoewel de bougies slechts zeer kleine onderdelen zijn, bepalen ze of de motor soepel en betrouwbaar draait. Een motor zonder goede bougies zal moeilijk of niet starten, en hetzelfde geldt voor ons lichaam zonder voldoende vitamines: ons functioneren wordt verstoord, onze energie daalt, en onze weerstand vermindert.

Met deze metafoer in gedachten heb ik mijn boek getiteld: "Vitamines, de bougies van je lichaam." Het is mijn wens dat dit boek je inzicht geeft in de essentiële rol die vitamines spelen, hoe je ze op een juiste manier kunt aanvullen, en hoe ze je kunnen helpen om optimaal te functioneren.

Ik hoop dat je door het lezen niet alleen meer kennis opdoet, maar ook gemotiveerd raakt om bewust te zorgen voor voldoende vitamines in je dagelijkse voeding. Want net zoals een goed afgestelde motor, zorgt een gezond lichaam voor een soepel en energiek leven.

Veel leesplezier!

Thierry Maréchal

Dankwoord

Ik wil graag mijn oprechte dank uitspreken aan de lesgevers van de hogeschool en de universiteit voor hun waardevolle kennis en inspiratie. In het bijzonder wil ik professor Hendrick Deelstra van de UA bedanken voor de uitgebreide uitleg over de verschillende vitaminen en de onderlinge synergiën binnen ons metabool proces.

Daarnaast ben ik Mia Uyterhoeven, kinderarts, enorm erkentelijk voor haar inzicht in het belang van natuurlijke supplementen. Haar uitleg heeft mijn kijk op gezondheid en genezing verrijkt, vooral over hoe deze supplementen niet alleen het herstel kunnen versnellen, maar soms zelfs levensreddend kunnen zijn.

Inleiding

In het begin van mijn studie als voeding- en gezondheidsconsulent, en ook tijdens mijn opleiding natuurgeneeskunde, hechtte ik niet veel waarde aan vitaminen en mineralen. Men vertelde me dat we ze slechts in kleine hoeveelheden nodig hadden en dat ze daarom niet zo belangrijk waren. Ik beschouwde ze als onbelangrijke onderdelen van onze voeding.

Toevallig kwam ik later in aanraking met allerlei lectuur over vitaminen. Hoe meer ik las, hoe meer ik begon te geloven in het belang van vitaminen en mineralen, en ik raadde mijn patiënten natuurlijke supplementen aan. Mensen kwamen bij mij voor allerlei redenen: sommigen wilden afvallen, anderen hadden gezondheidsproblemen, weer anderen wilden beter presteren in hun sport. Al snel merkte ik dat bijna iedereen een tekort had aan één of meerdere vitaminen of mineralen, of simpelweg een lage hoeveelheid ervan. Dit leidde niet altijd tot ernstige gezondheidsproblemen, maar het had wel invloed op hun algemeen welbevinden en vooral op hun sportprestaties.

Wanneer ze natuurlijke voedingssupplementen namen, zagen de meesten op korte termijn opvallende resultaten. De zwakke schakels in hun lichaam werden hersteld of op zijn minst versterkt. Daarnaast kon ik met voedingsadviezen en aangepaste training nog meer verbeteringen realiseren. Ook mensen zonder duidelijke tekorten haalden indrukwekkende resultaten door goede fruit- en groentesupplementen te gebruiken.

Later ontdekte ik dat Nobelprijswinnaar Linus Pauling onderzoek had gedaan naar grote hoeveelheden vitaminen, waarbij hij zelfs beweerde dat ze konden helpen bij de genezing van kanker. Hij legde uit dat de officiële tabellen met de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden (ADH) vooral de minimale hoeveelheden aangeven om tekortziekten te voorkomen. Om echt gezond en fit door het leven te gaan, heb je echter veel meer micronutriënten nodig. Linus Pauling is de enige wetenschapper in de geschiedenis die twee keer een individuele Nobelprijs heeft gewonnen en zelfs op het punt stond een derde te krijgen.

Verschillende atleten en volslanke mensen van internationaal niveau hebben dankzij goede suppletie prachtige resultaten geboekt. Ook ikzelf ben meerdere keren wereldkampioen geworden en heb wereldrecords verbroken. Het werd me steeds duidelijker hoe belangrijk vitamines en mineralen zijn. Voor mijn werk als voedingsadviseur deed ik een belangrijke ontdekking, en mijn interesse bleef groeien. De waarde van vitamines en mineralen heb ik verwerkt in dit boek: "*De bougies van ons lichaam*"

1)Wat zijn vitaminen?

Vitaminen zijn organische micronutriënten die ons lichaam nodig heeft om in leven te blijven. Ze spelen een belangrijke rol als co-enzymen, waardoor ze essentieel zijn voor allerlei lichaamsprocessen. Omdat vitaminen niet verbruikt worden tijdens het gebruik, heeft ons lichaam er maar heel weinig van nodig.

Organismen, zoals de mens, kunnen vitaminen niet altijd zelf maken of slechts in beperkte mate. Sommige vitaminen kunnen door het lichaam zelf worden aangemaakt. Bijvoorbeeld: vitamine B3 (niacine) ontstaat uit tryptofaan, vitamine B12 wordt in de darmen aangemaakt, en vitamine D wordt in de huid geproduceerd onder invloed van zonlicht (UV-B-straling).

Vitaminen zijn onderverdeeld in twee groepen, afhankelijk van hoe ze in ons lichaam oplossen: wateroplosbare en vetoplosbare vitaminen. De vetoplosbare vitaminen zijn A, D, E en K. Alle andere vitaminen, zoals B-vitaminen en vitamine C, zijn wateroplosbaar.

Waarom zijn vitaminen belangrijk?

Vitaminen zijn onmisbaar voor het goed functioneren van ons lichaam. We hebben ze maar in heel kleine hoeveelheden nodig, maar een tekort aan zelfs één vitamine kan het hele lichaam ontregelen. Ik vergelijk ze vaak met de bougies van een auto: een motor heeft veel onderdelen, maar zonder goede bougies kan de auto niet goed lopen. Zelfs een luxeauto zoals een Ferrari of Rolls Royce functioneert niet optimaal als de bougies niet goed werken. Zo is het ook met ons lichaam: zelfs als we alle vitaminen binnenkrijgen, kunnen de oorsprong en de hoeveelheid ervan

bepalen of we gezond blijven, of dat we vitaal door het leven gaan en goed kunnen sporten.

Tot slot is het belangrijk te weten dat niet alle voedingsbronnen even goed zijn. Er bestaan goede en slechte voedingsmiddelen en vitaminepreparaten. Het kiezen van de juiste bronnen en supplementen kan dus een groot verschil maken voor je gezondheid.